

PLAN DIETÉTICO **PERSONALIZADO**

MARIO LÓPEZ

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Desayuno	<p>Té (infusión): 150g (1 vaso pequeño)</p> <p>Bol de yogur sin lactosa con mango y semillas de calabaza</p>	<p>Té (infusión): 150g (1 vaso pequeño)</p> <p>Yogur sin lactosa con copos de avena y semillas de chia</p>	<p>Té (infusión): 150g (1 vaso pequeño)</p> <p>Bol de yogur sin lactosa con plátano y semillas de calabaza</p>	<p>Té (infusión): 150g (1 vaso pequeño)</p> <p>Yogur sin lactosa con copos de avena y semillas de chia</p>	<p>Té (infusión): 150g (1 vaso pequeño)</p> <p>Bol de yogur sin lactosa con mango y semillas de calabaza</p>	<p>Té (infusión): 150g (1 vaso pequeño)</p> <p>Yogur sin lactosa con copos de avena y semillas de chia</p>	<p>Té (infusión): 150g (1 vaso pequeño)</p> <p>Bol de yogur sin lactosa con plátano y semillas de calabaza</p>
Tentempié 1	<p>Leche semidesnatada sin lactosa</p> <p>Avena: 100g (1 vaso)</p> <p>Plátano, banano: 170g (1 unidad mediana)</p>	<p>Leche semidesnatada sin lactosa</p> <p>Huevo a la plancha</p> <p>Aguacate/ palta: 75g (9 lonchas finas)</p> <p>Melón: 250g- (1 cortada mediana)</p>	<p>Leche semidesnatada sin lactosa</p> <p>Avena: 100g (1 vaso)</p> <p>Mango: 150g</p>	<p>Leche semidesnatada sin lactosa</p> <p>Huevo a la plancha</p> <p>Tahini (pasta de sésamo): 40g</p> <p>Melón: 250g- (1 cortada mediana)</p>	<p>Leche semidesnatada sin lactosa</p> <p>Avena: 100g (1 vaso)</p> <p>Plátano, banano: 170g (1 unidad mediana)</p>	<p>Leche semidesnatada sin lactosa</p> <p>Huevo a la plancha</p> <p>Tahini (pasta de sésamo): 40g</p> <p>Melón: 250g- (1 cortada mediana)</p>	<p>Leche semidesnatada sin lactosa</p> <p>Avena: 100g (1 vaso)</p> <p>Mango: 150g</p>
Comida	<p>Pollo, pechuga, solomillo: 200g</p> <p>Ensalada de pasta y canónigos con aguacate y semillas de calabaza</p>	<p>Arroz Basmati con lentejas y verduras al curry</p>	<p>Cintas de calabacín y zanahoria con cuscús, gambas y nueces</p>	<p>Pavo, pechuga (fresco): 200g (1 filete grande)</p> <p>Ensalada de pasta y canónigos con aguacate y semillas de calabaza</p>	<p>Salteado de calabacín y espinacas con arroz basmati, gambas y nueces</p>	<p>Hamburguesa de ternera a la plancha con patata y zanahoria</p>	<p>Salmón ahumado: 200g</p> <p>Ensalada de lentejas y canónigos con aguacate y semillas de calabaza</p>
Merienda 1	<p>Kéfir: 300g</p> <p>Isowhey 100: 30g</p> <p>Biscotes con aceite</p>	<p>Kéfir: 300g</p> <p>Isowhey 100: 30g</p> <p>Cereales de copos de maíz: 80g (2 vasos peq. 100 ml)</p> <p>Almendra tostada: 38g (25 almendras)</p>	<p>Kéfir: 300g</p> <p>Isowhey 100: 30g</p> <p>Tahini (pasta de sésamo): 40g</p> <p>Tortitas de arroz: 49g (7 unidades)</p>	<p>Kéfir: 300g</p> <p>Isowhey 100: 30g</p> <p>Cereales de copos de maíz: 80g (2 vasos peq. 100 ml)</p> <p>Almendra tostada: 38g (25 almendras)</p>	<p>Kéfir: 300g</p> <p>Isowhey 100: 30g</p> <p>Biscotes con aceite</p>	<p>Kéfir: 300g</p> <p>Isowhey 100: 30g</p> <p>Cereales de copos de maíz: 80g (2 vasos peq. 100 ml)</p> <p>Almendra tostada: 38g (25 almendras)</p>	<p>Kéfir: 300g</p> <p>Isowhey 100: 30g</p> <p>Tahini (pasta de sésamo): 40g</p> <p>Tortitas de arroz: 49g (7 unidades)</p>
Cena	<p>Salteado de quinoa y verduras con huevo a la plancha</p> <p>Queso de cabra curado: 30g (1 loncha)</p>	<p>Dorada a la plancha con ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Patata: 400g</p>	<p>Tortilla de boniato</p> <p>Biscotes con aguacate</p>	<p>Salmón a la plancha con alcachofas</p> <p>Pan tostado de trigo (biscote): 54g (6 unidades)</p>	<p>Muslo de pollo deshuesado a la plancha con salteado de quinoa y verduras</p> <p>Queso de cabra curado: 30g (1 loncha)</p>	<p>Lubina a la plancha con canónigos y zanahoria</p> <p>Patata: 400g</p>	<p>Huevos pasados por agua con boniato cocido</p> <p>Ensalada de lechuga y pepino</p>

Día 1

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 06:30	Té (infusión)	150g (1 vaso pequeño)
	Bol de yogur sin lactosa con mango y semillas de calabaza	INGREDIENTES: Yogur natural 0% sin lactosa: 250g (2 yogures), Semillas de calabaza: 15g , Mango: 250g- (3/4 unidad pequeña) RECETA: 1. Pelar y trocear el mango. 2. Mezclar el mango con las semillas de calabaza y el yogur sin lactosa en un bol.
Tentempié 1 09:00	Leche semidesnatada sin lactosa	INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 300g (1 taza)
	Avena	100g (1 vaso)
	Plátano, banano	170g (1 unidad mediana)
Comida 14:00	Pollo, pechuga, solomillo	200g
	Ensalada de pasta y canónigos con aguacate y semillas de calabaza	INGREDIENTES: Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera), Canónigos: 60g (1 plato mediano), Aguacate/palta: 125g (3/4 pieza), Semillas de calabaza: 15g , Espirales: 100g (2 vasos pequeños y 1/2 de 100 ml) RECETA: 1. Cocer las espirales en abundante agua durante 10 minutos, escurrir y reservar. 2. Emplatar colocando en la base los canónigos, repartir el aguacate loncheado y encima la pasta. Agregar por último las semillas de calabaza. 3. Aliñar con aceite de oliva en crudo.
Merienda 1 17:30	Kéfir	300g
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
	Biscotes con aceite	INGREDIENTES: Aceite de oliva: 15g , Pan tostado de trigo (biscote): 45g (5 unidades)
Cena 20:45	Salteado de quinoa y verduras con huevo a la plancha	INGREDIENTES: Huevo de gallina: 60g (1 unidad talla M), Quinoa: 60g , Calabacín/ zapallito/ zucchini: 125g , Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre), Zanahoria: 80g (1 unidad mediana (80g)) RECETA: 1. Cocinar la quinoa siguiendo las instrucciones del paquete. Escurrir y reservar. 2. Cortar en pequeños dados el calabacín y la zanahoria. Calentar el aceite de oliva indicado y saltear las hortalizas hasta que estén tiernas. Añadir la quinoa, aderezar con especias o hierbas aromáticas al gusto y mezclar bien. 3. Calentar una sartén antiadherente ligeramente engrasada. 4. Añadir el huevo y tapar la sartén, así conseguiremos cocinar el huevo con el propio vapor del calor que generan. 5. Cocinar hasta que veamos que están cuajados por arriba y crujientes por abajo. 6. Servir el salteado de quinoa con verduras y colocar encima el huevo a la plancha.
	Queso de cabra curado	30g (1 loncha)

Día 2

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 06:30	Té (infusión)	150g (1 vaso pequeño)
	Yogur sin lactosa con copos de avena y semillas de chía	INGREDIENTES: Avena: 45g (3 cucharas soperas), Semillas de chía: 10g , Yogur natural 0% sin lactosa: 250g (2 yogures) RECETA: 1. Colocar en un vaso la cantidad indicada de semillas de chía, cubrir con la mitad del yogur sin lactosa, mezclar bien y dejar reposar 10 minutos. 2. Agregar entonces los copos de avena y el resto del yogur, volver a mezclar enérgicamente. 3. Si preparamos la mezcla de víspera y reservamos en la nevera hasta la hora de tomar, favoreceremos la hidratación y la biodisponibilidad de los nutrientes de la avena y la chía.
Tentempié 1 09:00	Leche semidesnatada sin lactosa	INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 300g (1 taza)
	Huevo a la plancha	INGREDIENTES: Huevo de gallina: 180g (3 unidades talla M), Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre) RECETA: 1. Calentar una sartén antiadherente con la cantidad sugerida de aceite. Añadir el huevo y tapan la sartén, así conseguiremos cocinar el huevo con el propio vapor del calor que generan. 2. Cocinar hasta que veamos que está cuajado por arriba y crujientes por abajo.
	Aguacate/ palta	75g (9 lonchas finas)
	Melón	250g (1 cortada mediana)
Comida 14:00	Arroz Basmati con lentejas y verduras al curry	INGREDIENTES: Arroz basmati crudo: 100g (1 vaso pequeño y 1/2 de 100 ml), Lentejas cocidas: 150g , Zanahoria: 70g (1 unidad mediana (80g)), Calabacín/ zapallito/ zucchini: 150g (1/2 calabacín mediano), Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera), Curry: 2g RECETA: 1. Cocer el arroz en un cazo con el doble de agua, durante 10-12 minutos. Dejar reposar otros 5 minutos con el fuego apagado. 2. Pelar y cortar la zanahoria y el calabacín en cubos pequeños. 3. En una sartén grande, calentar el aceite de oliva a fuego medio. Añadir la zanahoria y el calabacín y saltear durante unos 10-12 minutos hasta que las verduras estén blandas, 4. Añadir las lentejas escurridas de su bote. Cocinar junto con las verduras durante un par de minutos más y añadir el curry. 5. Cocinar durante 5 minutos más y añadir el arroz reservado. Mezclar e integrar bien todos los ingredientes antes de servir.
Merienda 1 17:30	Kéfir	300g
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
	Cereales de copos de maíz	80g (2 vasos peq. 100 ml)
	Almendra tostada	38g (25 almendras)
Cena 20:45	Dorada a la plancha con ensalada de lechuga y pepino	INGREDIENTES: Dorada: 300g (3/4 unidad de 540 g :), Lechuga: 40g (2 hojas grande), Pepino: 60g , Aceite de oliva: 5g (1 cucharada de postre) RECETA: 1. Asar a la plancha el lomo de dorada limpio de espinas. 2. Lavar y trocear la lechuga, pelar el pepino y cortar en rodajas. Colocar en una ensaladera, sazonar y aliñar con aceite de oliva. 3. Emplatar la dorada con la ensalada de guarnición.
	Patata	400g

Día 3

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 06:30	Té (infusión)	150g (1 vaso pequeño)
	Bol de yogur sin lactosa con plátano y semillas de calabaza	INGREDIENTES: Yogur natural 0% sin lactosa: 250g (2 yogures), Semillas de calabaza: 15g , Plátano, banano: 200g (1 unidad grande) RECETA: 1. Pelar y trocear el plátano. 2. Mezclar en un bol el yogur sin lactosa, el plátano troceado y las semillas de calabaza.
Tentempié 1 09:00	Leche semidesnatada sin lactosa	INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 300g (1 taza)
	Avena	100g (1 vaso)
	Mango	150g
Comida 14:00	Cintas de calabacín y zanahoria con cuscús, gambas y nueces	INGREDIENTES: Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera), Gamba o camarón: 150g (1 ración grande (11-15)), Zanahoria: 200g (2 unidades grandes), Cuscús integral: 60g (1 vaso pequeño de 100 ml), Calabacín/ zapallito/ zucchini: 250g , Nuez pelada: 25g (5 nueces) RECETA: 1. Colocar el cuscús mezclado con el aceite de oliva en un recipiente. Regar el cuscús con la misma cantidad de agua hirviendo. Tapar y dejar reposar 5 minutos. 2. Pelar el calabacín y la zanahoria. Con la ayuda de un pelador o mandolina sacar tiras finas de cada uno de ellos. Calentar en aceite indicado en una sartén y comenzar a saltear las cintas de zanahoria durante 5 minutos. Cuando comiencen a dorarse añadir el calabacín e igualmente saltear un par de minutos más. Sazonar y añadir las nueces peladas. 3. Pelar las gambas, retirar cáscara y cabeza. Saltear a fuego vivo hasta que estén doradas. Incorporar entonces el cuscús y mezclar. 4. Emplatar las cintas de verduras con nueces y colocar encima el cuscús con las gambas. Nota: se puede espolvorear orégano, albahaca o cualquier otra hierba aromática al gusto.
Merienda 1 17:30	Kéfir	300g
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
	Tahini (pasta de sésamo)	40g
	Tortitas de arroz	49g (7 unidades)
Cena 20:45	Tortilla de boniato	INGREDIENTES: Clara de huevo pasteurizada: 70g (2 unidades), Huevo de gallina: 60g (1 unidad talla M), Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera), Boniato, camote, batata: 100g (1 unidad pequeña) RECETA: 1. Lavar y pelar el boniato, cortar lonchas de un dedo de grosor y asar en una plancha a fuego suave por ambos lados hasta que esté tierno. 2. Batir el huevo junto con las claras, agregar el boniato, y extender la mezcla en una sartén con el aceite de oliva caliente. 3. Cuajar la tortilla por ambos lados.
	Biscotes con aguacate	INGREDIENTES: Pan tostado de trigo (biscote): 36g (4 unidades), Aguacate/ palta: 75g (9 lonchas finas)

Día 4

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 06:30	Té (infusión)	150g (1 vaso pequeño)
	Yogur sin lactosa con copos de avena y semillas de chía	INGREDIENTES: Avena: 45g (3 cucharas soperas), Semillas de chía: 10g , Yogur natural 0% sin lactosa: 250g (2 yogures) RECETA: 1. Colocar en un vaso la cantidad indicada de semillas de chía, cubrir con la mitad del yogur sin lactosa, mezclar bien y dejar reposar 10 minutos. 2. Agregar entonces los copos de avena y el resto del yogur, volver a mezclar enérgicamente. 3. Si preparamos la mezcla de víspera y reservamos en la nevera hasta la hora de tomar, favoreceremos la hidratación y la biodisponibilidad de los nutrientes de la avena y la chía.
Tentempié 1 09:00	Leche semidesnatada sin lactosa	INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 300g (1 taza)
	Huevo a la plancha	INGREDIENTES: Huevo de gallina: 180g (3 unidades talla M), Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre) RECETA: 1. Calentar una sartén antiadherente con la cantidad sugerida de aceite. Añadir el huevo y tapar la sartén, así conseguiremos cocinar el huevo con el propio vapor del calor que generan. 2. Cocinar hasta que veamos que está cuajado por arriba y crujientes por abajo.
	Tahini (pasta de sésamo)	40g
	Melón	250g (1 cortada mediana)
Comida 14:00	Pavo, pechuga (fresco)	200g (1 filete grande)
	Ensalada de pasta y canónigos con aguacate y semillas de calabaza	INGREDIENTES: Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera), Canónigos: 60g (1 plato mediano), Aguacate/palta: 125g (3/4 pieza), Semillas de calabaza: 15g , Espirales: 100g (2 vasos pequeños y 1/2 de 100 ml) RECETA: 1. Cocer las espirales en abundante agua durante 10 minutos, escurrir y reservar. 2. Emplatarse colocando en la base los canónigos, repartir el aguacate loncheado y encima la pasta. Agregar por último las semillas de calabaza. 3. Aliñar con aceite de oliva en crudo.
Merienda 1 17:30	Kéfir	300g
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
	Cereales de copos de maíz	80g (2 vasos peq. 100 ml)
	Almendra tostada	38g (25 almendras)
Cena 20:45	Salmón a la plancha con alcachofas	INGREDIENTES: Salmón: 220g , Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre), Alcachofa/ alcaucil: 260g (2 unidades medianas) RECETA: 1. Asar a la plancha el filete de salmón limpio de espinas. 2. Limpiar las alcachofas eliminando las hojas externas y cortando las puntas. Cortar las alcachofas en láminas finas y saltear con la cantidad sugerida de aceite. 3. Emplatarse el salmón con el salteado de alcachofas.
	Pan tostado de trigo (biscote)	54g (6 unidades)

Día 5

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 06:30	Té (infusión)	150g (1 vaso pequeño)
	Bol de yogur sin lactosa con mango y semillas de calabaza	<p>INGREDIENTES: Yogur natural 0% sin lactosa: 250g (2 yogures), Semillas de calabaza: 15g, Mango: 250g (3/4 unidad pequeña)</p> <p>RECETA: 1. Pelar y trocear el mango. 2. Mezclar el mango con las semillas de calabaza y el yogur sin lactosa en un bol.</p>
Tentempié 1 09:00	Leche semidesnatada sin lactosa	INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 300g (1 taza)
	Avena	100g (1 vaso)
	Plátano, banano	170g (1 unidad mediana)
Comida 14:00	Salteado de calabacín y espinacas con arroz basmati, gambas y nueces	<p>INGREDIENTES: Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre), Gamba o camarón: 125g (1 ración grande (11-15)), Espinaca: 150g (1 plato mediano), Arroz basmati crudo: 80g, Calabacín/ zapallito/ zucchini: 200g (1 calabacín mediano), Nuez pelada: 20g (4 nueces)</p> <p>RECETA: 1. Cocer el arroz en un cazo con el doble de agua, durante 10-12 minutos. Dejar reposar otros 5 minutos con el fuego apagado. 2. Mientras se cuece el arroz, lavar bien el calabacín y trocear en pequeños dados. Poner a pochar a fuego medio en una sartén amplia con la cantidad indicada de aceite. Cuando empiece a estar blando agregar las espinacas picadas finamente. Saltear el conjunto hasta que las espinacas mermen su tamaño. Sazonar y añadir las nueces peladas. 3. Pelar las gambas, retirar cáscara y cabeza. Saltear a fuego vivo hasta que estén doradas. Incorporar entonces el arroz cocido y mezclar. 4. Emplatar el salteado de verduras con nueces y colocar encima el arroz basmati con las gambas. Nota: se puede espolvorear orégano, albahaca o cualquier otra hierba aromática al gusto.</p>
Merienda 1 17:30	Kéfir	300g
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
	Biscotes con aceite	INGREDIENTES: Aceite de oliva: 15g, Pan tostado de trigo (biscote): 45g (5 unidades)
Cena 20:45	Muslo de pollo deshuesado a la plancha con salteado de quinoa y verduras	<p>INGREDIENTES: Pollo, muslo/contramuslo: 270g, Quinoa: 50g (1/2 vaso de 100 ml), Calabacín/ zapallito/ zucchini: 100g (1 calabacín pequeño), Aceite de oliva: 5g (1 cucharada de postre), Zanahoria: 60g (1 unidad pequeña (40g))</p> <p>RECETA: 1. Cocinar la quinoa siguiendo las instrucciones del paquete. Escurrir y reservar. 2. Cortar en pequeños dados el calabacín y la zanahoria. Calentar el aceite de oliva indicado y saltear las hortalizas hasta que estén tiernas. Añadir la quinoa, aderezar con especias o hierbas aromáticas al gusto y mezclar bien. 3. Calentar la parrilla y colocar el muslo. Dejar dorar hasta la mitad, voltear el muslo de pollo hacia el lado crudo y terminar de asar hasta que esté completamente hecho. 4. Servir el pollo asado junto con la quinoa y las verduras salteadas.</p>
	Queso de cabra curado	30g (1 loncha)

Día 6

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 06:30	Té (infusión)	150g (1 vaso pequeño)
	Yogur sin lactosa con copos de avena y semillas de chía	INGREDIENTES: Avena: 45g (3 cucharas soperas), Semillas de chía: 10g , Yogur natural 0% sin lactosa: 250g (2 yogures) RECETA: 1. Colocar en un vaso la cantidad indicada de semillas de chía, cubrir con la mitad del yogur sin lactosa, mezclar bien y dejar reposar 10 minutos. 2. Agregar entonces los copos de avena y el resto del yogur, volver a mezclar enérgicamente. 3. Si preparamos la mezcla de víspera y reservamos en la nevera hasta la hora de tomar, favoreceremos la hidratación y la biodisponibilidad de los nutrientes de la avena y la chía.
Tentempié 1 09:00	Leche semidesnatada sin lactosa	INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 300g (1 taza)
	Huevo a la plancha	INGREDIENTES: Huevo de gallina: 180g (3 unidades talla M), Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre) RECETA: 1. Calentar una sartén antiadherente con la cantidad sugerida de aceite. Añadir el huevo y tapan la sartén, así conseguiremos cocinar el huevo con el propio vapor del calor que generan. 2. Cocinar hasta que veamos que está cuajado por arriba y crujientes por abajo.
	Tahini (pasta de sésamo)	40g
	Melón	250g (1 cortada mediana)
Comida 14:00	Hamburguesa de ternera a la plancha con patata y zanahoria	INGREDIENTES: Hamburguesa de ternera (carne picada 100%): 260g , Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera), Patata: 200g (1 unidad mediana), Zanahoria: 140g (1 y 1/2 unidad grande) RECETA: 1. Asar a la plancha la hamburguesa de ternera. 2. Trocear la zanahoria y la patata en trozos de similar tamaño. Cocer en agua hirviendo durante 20 minutos. Escurrir y aliñar con aceite de oliva en crudo, también se pueden añadir especias o hierbas aromáticas al gusto. 3. Emplatar la hamburguesa con las hortalizas cocidas de guarnición.
Merienda 1 17:30	Kéfir	300g
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
	Cereales de copos de maíz	80g (2 vasos peq. 100 ml)
	Almendra tostada	38g (25 almendras)
Cena 20:45	Lubina a la plancha con canónigos y zanahoria	INGREDIENTES: Lubina, róbalo: 180g , Canónigos: 50g (1 plato pequeño), Zanahoria: 40g (1 unidad pequeña (40g)), Aceite de oliva: 5g (1 cucharada de postre) RECETA: 1. Asar el lomo de lubina limpio de espinas a la plancha. 2. Mezclar los canónigos con la zanahoria cortada en rodajas finas y aliñar con aceite de oliva. 3. Emplatar la lubina asada con la ensalada de guarnición.
	Patata	400g

Día 7

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 06:30	Té (infusión)	150g (1 vaso pequeño)
	Bol de yogur sin lactosa con plátano y semillas de calabaza	INGREDIENTES: Yogur natural 0% sin lactosa: 250g (2 yogures), Semillas de calabaza: 15g , Plátano, banano: 200g (1 unidad grande) RECETA: 1. Pelar y trocear el plátano. 2. Mezclar en un bol el yogur sin lactosa, el plátano troceado y las semillas de calabaza.
Tentempié 1 09:00	Leche semidesnatada sin lactosa	INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 300g (1 taza)
	Avena	100g (1 vaso)
	Mango	150g
Comida 14:00	Salmón ahumado	200g
	Ensalada de lentejas y canónigos con aguacate y semillas de calabaza	INGREDIENTES: Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera), Canónigos: 60g (1 plato mediano), Aguacate/palta: 125g (3/4 pieza), Semillas de calabaza: 15g , Lentejas cocidas: 250g (2/3 de tarro de conserva de 400 g) RECETA: 1. Escurrir las lentejas cocidas en un colador, pasarlas bajo el chorro de agua fría. 2. Emplatar colocando en la base los canónigos, repartir el aguacate loncheado y encima los garbanzos. Agregar por último las semillas de calabaza. 3. Aliñar con aceite de oliva en crudo.
Merienda 1 17:30	Kéfir	300g
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
	Tahini (pasta de sésamo)	40g
	Tortitas de arroz	49g (7 unidades)
Cena 20:45	Huevos pasados por agua con boniato cocido	INGREDIENTES: Huevo de gallina: 120g (2 unidades talla M), Boniato, camote, batata: 200g (2 unidades pequeñas), Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre) RECETA: 1. Poner un cazo con agua al fuego y cuando empiece a hervir introducir el huevo, remover unos segundos dando vueltas para que la yema se quede centrada. Cocer durante 4 minutos, sacar y pasar bajo el chorro de agua fría para cortar la cocción. La yema del huevo quedará líquida y la clara cuajada. 2. Lavar, pelar y trocear en dados gruesos el boniato. Poner a cocer en agua hirviendo durante 20 minutos. Sacar y escurrir. 3. Emplatar el boniato, añadir un hilo de aceite de oliva y colocar encima el huevo pasado por agua pelado. Al partir el huevo por la mitad la yema se derramará sobre el boniato y dará cremosidad al plato.
	Ensalada de lechuga y pepino	INGREDIENTES: Lechuga: 30g (2 hojas grande), Pepino: 100g (1 unidad pequeña), Aceite de oliva: 5g (1 cucharada de postre) RECETA: 1. Lavar y trocear la lechuga, pelar el pepino y cortar en rodajas. Colocar en una ensaladera, sazonar y aliñar con aceite de oliva.

OBSERVACIONES

A) Podemos cambiar alimentos de un mismo grupo o modificar técnicas culinarias. B) Favorecer una correcta hidratación diaria. C) Comer de manera lenta y tranquila. Dedicar el tiempo suficiente. D) Irritantes gástricos: pimienta, pimentón, clavo, chile, guindilla, mostaza, nuez moscada, vinagre de Módena, ... El ajo, la cebolla, cebolleta o chalotas también pueden provocar molestias, sobre todo en crudo. E) Evita las bebidas alcohólicas o gaseosas. F) Limita el café, descafeinado, té, y bebidas energéticas y de cola; Sustituir por achicoria, malta o infusiones suaves (romero, salvia, manzanilla, anís, malvavisco, etc.). H) Cena pronto, al menos ~2h antes de acostarte. J) Mantente activo a diario y realiza entrenamiento de fuerza regularmente.

LISTA DE LA COMPRA

Bebidas no alcohólicas

- 1050g Té (infusión)

Leche y derivados

- 1750g Yogur natural 0% sin lactosa
- 2100g Leche semi sin lactosa
- 2100g Kéfir
- 60g Queso de cabra curado

Patatas, legumbres y frutos secos

- 105g Semillas de calabaza
- 400g Lentejas cocidas
- 114g Almendra tostada
- 1000g Patata
- 45g Nuez pelada

Frutas

- 800g Mango
- 740g Plátano, banano
- 525g Aguacate/ palta
- 750g Melón

Cereales, azúcares y derivados

- 535g Avena
- 200g Espirales
- 180g Pan tostado de trigo (biscote)
- 110g Quinoa
- 30g Semillas de chía
- 180g Arroz basmati crudo
- 240g Cereales de copos de maíz
- 60g Cuscús integral
- 160g Tahini (pasta de sésamo)

- 98g Tortitas de arroz

Carnes, pescados y huevos

- 200g Pollo, pechuga, solomillo
- 780g Huevo de gallina
- 300g Dorada
- 275g Gamba o camarón
- 70g Clara de huevo pasteurizada
- 200g Pavo, pechuga (fresco)
- 220g Salmón
- 270g Pollo, muslo/contramuslo
- 260g Hamburguesa de ternera (carne picada 100%)
- 180g Lubina, róbalo
- 200g Salmón ahumado

Aceites y grasas

- 176g Aceite de oliva

Hortalizas y verduras

- 230g Canónigos
- 825g Calabacín/ zapallito/ zucchini
- 590g Zanahoria
- 70g Lechuga
- 160g Pepino
- 300g Boniato, camote, batata
- 260g Alcachofa/ alcaucil
- 150g Espinaca

Otros

- 2g Curry

RESUMEN DE GRUPOS DE ALÉRGENOS ALIMENTARIOS POR DÍA

Día 1



Día 2



Día 3



Día 4



Día 5



Día 6



Día 7



