

PLAN DIETÉTICO **PERSONALIZADO**

MARIO LÓPEZ

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Desayuno	Té (infusión): 150g (1 vaso pequeño)	Té (infusión): 150g (1 vaso pequeño)	Té (infusión): 150g (1 vaso pequeño)	Té (infusión): 150g (1 vaso pequeño)	Té (infusión): 150g (1 vaso pequeño)	Té (infusión): 150g (1 vaso pequeño)	Té (infusión): 150g (1 vaso pequeño)
Tentempié 1	Leche semidesnatada sin lactosa Canela: 10g (Al gusto) Avena: 100g (1 vaso) Plátano, banano: 170g (1 unidad mediana)	Leche semidesnatada sin lactosa Revuelto de caballa con hummus Uva blanca: 120g (15 granos)	Leche semidesnatada sin lactosa Canela: 10g (Al gusto) Avena: 100g (1 vaso) Mango: 200g (1/2 unidad pequeña)	Leche semidesnatada sin lactosa Huevos pasados por agua con calabaza cocida Uva blanca: 120g (15 granos)	Leche semidesnatada sin lactosa Canela: 10g (Al gusto) Avena: 100g (1 vaso) Plátano, banano: 170g (1 unidad mediana)	Leche semidesnatada sin lactosa Revuelto de caballa con hummus Uva blanca: 120g (15 granos)	Leche semidesnatada sin lactosa Canela: 10g (Al gusto) Avena: 100g (1 vaso) Mango: 200g (1/2 unidad pequeña)
Comida	Lomo de cerdo a la plancha con salteado de quinoa y verduras	Tallarines con pollo y champiñones Queso feta: 30g- (1 loncha)	Cintas de calabacín y zanahoria con quinoa, gambas y nueces	Pulpo a la gallega con patatas Queso feta: 30g- (1 loncha)	Arroz meloso con solomillo de cerdo y setas	Filete de ternera a la plancha con champiñones y pistachos	Lentejas con calabaza y carne de ternera picada
Merienda 1	Kéfir: 170g (1 unidad mediana) Isowhey 100: 30g Tortitas de arroz: 28g (4 unidades)	Kéfir: 170g (1 unidad mediana) Isowhey 100: 30g Pistacho con cáscara: 30g (1 puñado pequeño (sin cáscara))	Kéfir: 170g (1 unidad mediana) Isowhey 100: 30g Tortitas de arroz: 28g (4 unidades)	Kéfir: 170g (1 unidad mediana) Isowhey 100: 30g Avena: 45g- (3 cucharas soperas)	Kéfir: 170g (1 unidad mediana) Isowhey 100: 30g Tahini (pasta de sésamo): 20g- (1 cucharada grande)	Kéfir: 170g (1 unidad mediana) Isowhey 100: 30g Tortitas de arroz: 28g (4 unidades)	Kéfir: 170g (1 unidad mediana) Isowhey 100: 30g Tahini (pasta de sésamo): 20g- (1 cucharada grande)
Cena	Tortilla francesa con ensalada de remolacha y queso feta Calabaza asada	Lenguado a la plancha con patatas asadas Ensalada de espinacas baby con pepino y rabanitos	Huevos pasados por agua con acelgas hervidas Boniato al horno	Solomillo de pollo a la plancha con calabaza asada Ensalada de espinacas baby con pepino y rabanitos	Huevo a la plancha con jamón serrano Remolacha: 160g (1 pieza mediana cocida)	Calamares con patatas y almendras Ensalada de espinacas baby con pepino y rabanitos	Salmón a la plancha con salteado de espinacas y piñones Boniato al horno

Día 1

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 06:30	Té (infusión)	150g (1 vaso pequeño)
Tentempié 1 09:00	Leche semidesnatada sin lactosa	INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 225g (1 vaso grande)
	Canela	10g (Al gusto)
	Avena	100g (1 vaso)
	Plátano, banana	170g (1 unidad mediana)
Comida 14:00	Lomo de cerdo a la plancha con salteado de quinoa y verduras	INGREDIENTES: Lomo de cerdo: 200g (3 filetes), 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. Asar las cortadas de lomo de cerdo en la plancha caliente. 4. Servir el lomo asado junto con la quinoa y las verduras salteadas.
Merienda 1 17:30	Kéfir	170g (1 unidad mediana)
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
	Tortitas de arroz	28g (4 unidades)
Cena 20:45	Tortilla francesa con ensalada de remolacha y queso feta	INGREDIENTES: Huevo de gallina: 120g (2 unidades talla M), Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera), Remolacha: 90g (1 y 1/2 piezas medianas crudas), Queso feta: 50g (2 lonchas) RECETA: 1. Poner al fuego una sartén ligeramente engrasada, cuando esté caliente verter y extender el huevo batido y dejar cuajar 3 minutos, doblar por la mitad y voltear para que se cuaje por el otro lado. 2. Cortar en rodajas la remolacha ya cocida, emplatar y agregar el queso feta desmenuzado. Aliñar con aceite de oliva en hilo. 3. Incorporar al plato la tortilla francesa.
	Calabaza asada	INGREDIENTES: Calabaza/ zapallo: 150g (1 plato mediano) RECETA: 1. Partir por la mitad la calabaza longitudinalmente y cortar cada mitad en 6 u 8 gajos. 2. Colocar en una placa de horno y asar durante 45 minutos a 180°C. Los bordes de cada gajo tienen que quedar dorados y tierno el centro.

Día 2

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 06:30	Té (infusión)	150g (1 vaso pequeño)
Tentempié 1 09:00	Leche semidesnatada sin lactosa	INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 225g (1 vaso grande)
	Revuelto de caballa con hummus	INGREDIENTES: Huevo de gallina: 60g (1 unidad talla M), Caballa en aceite: 35g (1/2 lata ovalada), Aceite de oliva: 5g (1 cucharada de postre), Hummus: 15g (1 cucharada sopera) RECETA: 1. Batir el huevo con la clara y agregar la caballa escurrida y desmenuzada junto con el hummus. 2. Agregar la mezcla a una sartén caliente con el aceite de oliva sugerido y cuajar el huevo sin parar de remover.
	Uva blanca	120g (15 granos)
Comida 14:00	Tallarines con pollo y champiñones	INGREDIENTES: Cintas de pasta: 80g (2/10 del paquete de 450g), Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre), Champiñón o seta: 100g (5 unidades medianas), Pollo, pechuga, solomillo: 150g RECETA: 1. Cocer los tallarines en abundante agua hirviendo durante 12 minutos. Escurrir y reservar. 2. Cortar la pechuga de pollo en tiras finas y dorar en una sartén con la cantidad sugerida de aceite. 3. Añadir el champiñón laminado al pollo y cocinar el conjunto durante un par de minutos. 4. Incorporar los tallarines a la mezcla y remover. Se pueden agregar especias y hierbas aromáticas al gusto.
	Queso feta	30g (1 loncha)
Merienda 1 17:30	Kéfir	170g (1 unidad mediana)
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
	Pistacho con cáscara	30g (1 puñado pequeño (sin cáscara))
Cena 20:45	Lenguado a la plancha con patatas asadas	INGREDIENTES: Lenguado: 270g (2 unidades pequeñas), Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera), Patata: 150g (1 unidad pequeña), Sal común: 0.5g RECETA: 1. Asar a la plancha el lenguado pelado y sazonado. 2. Pochar en una sartén con la cantidad sugerida de aceite la patata cortada en rodajas finas. 3. Emplatado el lenguado con la patata asada como guarnición.
	Ensalada de espinacas baby con pepino y rabanitos	INGREDIENTES: Espinaca: 30g, Aceite de oliva: 5g (1 cucharada de postre), Pepino: 80g (1 unidad pequeña), Rábano: 80g (4 unidades pequeñas (rabanitos)) RECETA: 1. Pelar y lonchar el pepino y los rabanitos. 2. Colocar en la base del plato las hojas de espinacas baby y repartir por encima las lonchas de pepino y rabanitos. Aliñar con aceite de oliva.

Día 3

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 06:30	Té (infusión)	150g (1 vaso pequeño)
Tentempié 1 09:00	Leche semidesnatada sin lactosa	INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 225g (1 vaso grande)
	Canela	10g (Al gusto)
	Avena	100g (1 vaso)
	Mango	200g (1/2 unidad pequeña)
Comida 14:00	Cintas de calabacín y zanahoria con quinoa, gambas y nueces	INGREDIENTES: Aceite de oliva: 5g (1 cucharada de postre), Gamba o camarón: 100g (1 ración mediana (7-10 unidades)), Zanahoria: 140g (1 y 1/2 unidad grande), Quinoa: 60g, Calabacín/ zapallito/ zucchini: 150g (1/2 calabacín mediano), Nuez pelada: 15g (3 nueces) RECETA: 1. Colocar la quinoa en un colador y lavar bajo el chorro de agua fría durante medio minuto. Cocer durante 15 minutos con el doble de agua que de quinoa. Apagar el fuego y dejar reposar. 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 la quinoa cocida y mezclar. 4. Emplatar las cintas de verduras con nueces y colocar encima la quinoa con las gambas. Nota: se puede espolvorear orégano, albahaca o cualquier otra hierba aromática al gusto.
Merienda 1 17:30	Kéfir	170g (1 unidad mediana)
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
	Tortitas de arroz	28g (4 unidades)
Cena 20:45	Huevos pasados por agua con acelgas hervidas	INGREDIENTES: Huevo de gallina: 120g (2 unidades talla M), Acelgas: 250g, 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. Cocer las acelgas en abundante agua hirviendo durante 15 minutos. Sacar y escurrir. 3. Emplatar las acelgas, 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 las acelgas y dará cremosidad al plato.
	Boniato al horno	INGREDIENTES: Boniato, camote, batata: 150g (1/2 unidad grande) RECETA: 1. Precalentar el horno a 175°C con calor arriba y abajo. 2. Colocar en una fuente los boniatos lavados y con piel. Asar durante aproximadamente 45 minutos dependiendo del tamaño del boniato. 3. Para comprobar si los boniatos están en su punto, pinchar en el centro con un cuchillo. Si éste entra y sale con facilidad, los boniatos ya están. En caso contrario, hornear unos minutos más y volver a hacer la prueba. 4. Dejar reposar unos minutos antes de consumir.

Día 4

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 06:30	Té (infusión)	150g (1 vaso pequeño)
Tentempié 1 09:00	Leche semidesnatada sin lactosa	INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 225g (1 vaso grande)
	Huevos pasados por agua con calabaza cocida	INGREDIENTES: Huevo de gallina: 120g (2 unidades talla M), Calabaza/ zapallo: 250g (1 plato grande), Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera) 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 la calabaza. Poner a cocer en agua hirviendo durante 20 minutos. Sacar y escurrir. 3. Emplatarse la calabaza, 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 la calabaza y dará cremosidad al plato.
	Uva blanca	120g (15 granos)
Comida 14:00	Pulpo a la gallega con patatas	INGREDIENTES: Pulpo: 200g, Patata: 240g (1 unidad mediana), Aceite de oliva: 15g, Pimentón: 2g (Al gusto) RECETA: 1. Comprar las patas de pulpo ya cocido. Colocar el pulpo cortado en rodajas gruesas en un recipiente apto para microondas y calentar durante 2 minutos. 2. Escoger las patatas de tamaño pequeño, lavar y poner a cocer enteras y con piel en abundante agua hirviendo durante 20 minutos. 3. Cortar las patatas cocidas en rodajas gruesas, emplatar colocándolas en la base y encima las rodajas de pulpo. Aliñar con la cantidad sugerida de aceite en crudo y espolvorear el pimentón.
	Queso feta	30g (1 loncha)
Merienda 1 17:30	Kéfir	170g (1 unidad mediana)
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
	Avena	45g (3 cucharas soperas)
Cena 20:45	Solomillo de pollo a la plancha con calabaza asada	INGREDIENTES: Aceite de oliva: 5g (1 cucharada de postre), Calabaza/ zapallo: 100g (1 plato pequeño), Pollo, pechuga, solomillo: 180g RECETA: 1. Asar a la plancha el solomillo de pollo. Lo podemos sazonar con especias o hierbas aromáticas al gusto. 2. Pelar y cortar la calabaza en rodajas no muy gruesas. Colocar una sartén amplia al fuego con la cantidad de aceite de oliva indicado y distribuir las rodajas de calabaza. Asar durante 10 minutos, voltear y dejar otros 10 minutos para que se acabe de hacer por el otro lado. 3. Emplatarse el pollo con la calabaza asada.
	Ensalada de espinacas baby con pepino y rabanitos	INGREDIENTES: Espinaca: 30g, Aceite de oliva: 5g (1 cucharada de postre), Pepino: 80g (1 unidad pequeña), Rábano: 80g (4 unidades pequeñas (rabanitos)) RECETA: 1. Pelar y lonchear el pepino y los rabanitos. 2. Colocar en la base del plato las hojas de espinacas baby y repartir por encima las lonchas de pepino y rabanitos. Aliñar con aceite de oliva.

Día 5

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 06:30	Té (infusión)	150g (1 vaso pequeño)
Tentempié 1 09:00	Leche semidesnatada sin lactosa	INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 225g (1 vaso grande)
	Canela	10g (Al gusto)
	Avena	100g (1 vaso)
	Plátano, banana	170g (1 unidad mediana)
Comida 14:00	Arroz meloso con solomillo de cerdo y setas	INGREDIENTES: Arroz blanco crudo: 100g (1 vaso pequeño y 1/2 de 100 ml), Solomillo de cerdo: 125g (1/3 de unidad de 400 g :), Zanahoria: 80g (1 unidad mediana (80g)), Champiñón o seta: 125g (5 unidades medianas), Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera) RECETA: 1. Cortar en trozos gruesos el solomillo de cerdo, sazonar con pimienta y sellar a fuego vivo por todos sus lados. Reservar. 2. Calentar la cantidad sugerida de aceite en una cazuela y rehogar ligeramente la zanahoria cortada en pequeños dados y las setas laminadas. Añadir al sofrito el arroz y saltear junto con las verduras durante 3 minutos para que los granos queden sueltos. 3. Agregar 3 partes agua por una de arroz, subir el fuego y cocer durante 10 minutos. 4. Incorporar el solomillo, bajar el fuego y cocinar removiendo para que el arroz quede meloso durante 8 minutos. 5. Dejar reposar brevemente antes de servir.
Merienda 1 17:30	Kéfir	170g (1 unidad mediana)
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
	Tahini (pasta de sésamo)	20g (1 cucharada grande)
Cena 20:45	Huevo a la plancha con jamón serrano	INGREDIENTES: Huevo de gallina: 120g (2 unidades talla M), Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre), Jamón serrano: 90g 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 están cuajados por arriba y crujientes por abajo. 3. Pasar brevemente el jamón por la plancha. 4. Emplatado el huevo a la plancha con el jamón.
	Remolacha	160g (1 pieza mediana cocida)

Día 6

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 06:30	Té (infusión)	150g (1 vaso pequeño)
Tentempié 1 09:00	Leche semidesnatada sin lactosa	INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 225g (1 vaso grande)
	Revuelto de caballa con hummus	INGREDIENTES: Huevo de gallina: 60g (1 unidad talla M), Caballa en aceite: 35g (1/2 lata ovalada), Aceite de oliva: 5g (1 cucharada de postre), Hummus: 15g (1 cucharada sopera) RECETA: 1. Batir el huevo con la clara y agregar la caballa escurrida y desmenuzada junto con el hummus. 2. Agregar la mezcla a una sartén caliente con el aceite de oliva sugerido y cuajar el huevo sin parar de remover.
	Uva blanca	120g (15 granos)
Comida 14:00	Filete de ternera a la plancha con champiñones y pistachos	INGREDIENTES: Carne magra de ternera: 200g, Champiñón o seta: 200g (10 unidades medianas), Pistacho con cáscara: 40g (1 puñado grande (sin cáscara)), Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera) RECETA: 1. Asar a la plancha el filete de ternera. 2. Saltear con la cantidad sugerida de aceite los champiñones cortados en cuartos. Cuando se empiecen a dorar añadir los pistachos picados. 3. Emplatado el filete de ternera con el salteado de champiñón y pistachos.
Merienda 1 17:30	Kéfir	170g (1 unidad mediana)
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
	Tortitas de arroz	28g (4 unidades)
Cena 20:45	Calamares con patatas y almendras	INGREDIENTES: Calamar y similares: 200g (4 unidades pequeñas), Patata: 150g (1 unidad pequeña), Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera), Almendra molida: 8g, Perejil: 3g (Al gusto) RECETA: 1. Limpiar el calamar y trocearlo en aros. Saltear a fuego vivo en una sartén con la cantidad sugerida de aceite. 2. Colocar la patata laminada y cocinar al vapor en el microondas durante 5 minutos a máxima potencia. 3. Preparar un majado con almendra molida, aceite y perejil picado. 4. Incorporar al salteado de calamar, las patatas cocidas y el majado. Mezclar bien todo el conjunto y rehogar durante un par de minutos para que se integren los sabores.
	Ensalada de espinacas baby con pepino y rabanitos	INGREDIENTES: Espinaca: 30g, Aceite de oliva: 5g (1 cucharada de postre), Pepino: 80g (1 unidad pequeña), Rábano: 80g (4 unidades pequeñas (rabanitos)) RECETA: 1. Pelar y lonchar el pepino y los rabanitos. 2. Colocar en la base del plato las hojas de espinacas baby y repartir por encima las lonchas de pepino y rabanitos. Aliñar con aceite de oliva.

Día 7

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 06:30	Té (infusión)	150g (1 vaso pequeño)
Tentempié 1 09:00	Leche semidesnatada sin lactosa	INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 225g (1 vaso grande)
	Canela	10g (Al gusto)
	Avena	100g (1 vaso)
	Mango	200g (1/2 unidad pequeña)
Comida 14:00	Lentejas con calabaza y carne de ternera picada	INGREDIENTES: Lentejas cocidas: 175g (1 vaso), Puerro: 100g (1 y 1/2 mediana), Calabaza/ zapallo: 100g (1 plato pequeño), Carne picada ternera: 125g, Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre) RECETA: 1. Cocer la calabaza al vapor cortada en pequeños dados. Si la colocamos en un recipiente adecuado la podemos cocinar en el microondas a media potencia durante 8 minutos. 2. Rehogar con la cantidad sugerida de aceite el puerro picado fino, cuando esté ligeramente dorado añadir la carne picada, sazonar y saltear el conjunto. 3. Incorporar por último la calabaza y las lentejas cocidas escurridas. Se pueden añadir hierbas aromáticas tipo estragón, comino o provenzales, al gusto. 4. Mezclar bien para que se integren los sabores.
Merienda 1 17:30	Kéfir	170g (1 unidad mediana)
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
	Tahini (pasta de sésamo)	20g (1 cucharada grande)
Cena 20:45	Salmón a la plancha con salteado de espinacas y piñones	INGREDIENTES: Salmón: 170g (1 rodaja/lomo), Aceite de oliva: 5g (1 cucharada de postre), Espinaca: 100g (1 plato pequeño), Piñones sin cáscara: 8g RECETA: 1. Asar a la plancha el filete de salmón limpio de espinas. 2. Lavar y picar finamente las espinacas. Poner agua a hervir y escaldar las espinacas durante 5 minutos. Escurrirlas bien antes de saltear en la cantidad sugerida de aceite. Tostar ligeramente los piñones en una sartén caliente. 3. Emplatar el salmón con las espinacas salteadas y los piñones por encima.
	Boniato al horno	INGREDIENTES: Boniato, camote, batata: 150g (1/2 unidad grande) RECETA: 1. Precalentar el horno a 175°C con calor arriba y abajo. 2. Colocar en una fuente los boniatos lavados y con piel. Asar durante aproximadamente 45 minutos dependiendo del tamaño del boniato. 3. Para comprobar si los boniatos están en su punto, pinchar en el centro con un cuchillo. Si éste entra y sale con facilidad, los boniatos ya están. En caso contrario, hornear unos minutos más y volver a hacer la prueba. 4. Dejar reposar unos minutos antes de consumir.

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, curry, 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) Prioriza especias como: orégano, tomillo, cúrcuma, albahaca, clavo, jengibre o cardamomo. F) Puedes aderezar los platos con vinagre de manzana sin filtrar para favorecer la producción de ácidos gástricos. G) Evita las bebidas alcohólicas o gaseosas. H) Evita el café, descafeinado, té, y bebidas energéticas y de cola; Sustituir por achicoria, malta o infusiones suaves (romero, salvia, manzanilla, anís, malvavisco, etc.). I) 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

- ☐ 1575g Leche semi sin lactosa
- ☐ 1190g Kéfir
- ☐ 110g Queso feta

Otros

- ☐ 40g Canela
- ☐ 0.5g Sal común
- ☐ 2g Pimentón

Cereales, azúcares y derivados

- ☐ 445g Avena
- ☐ 120g Quinoa
- ☐ 84g Tortitas de arroz
- ☐ 80g Cintas de pasta
- ☐ 100g Arroz blanco crudo
- ☐ 40g Tahini (pasta de sésamo)

Frutas

- ☐ 340g Plátano, banano
- ☐ 360g Uva blanca
- ☐ 400g Mango

Carnes, pescados y huevos

- ☐ 200g Lomo de cerdo
- ☐ 600g Huevo de gallina
- ☐ 70g Caballa en aceite
- ☐ 330g Pollo, pechuga, solomillo
- ☐ 270g Lengüado

- ☐ 100g Gamba o camarón
- ☐ 200g Pulpo
- ☐ 125g Solomillo de cerdo
- ☐ 90g Jamón serrano
- ☐ 200g Carne magra de ternera
- ☐ 200g Calamar y similares
- ☐ 125g Carne picada ternera
- ☐ 170g Salmón

Hortalizas y verduras

- ☐ 275g Calabacín/ zapallito/ zucchini
- ☐ 300g Zanahoria
- ☐ 250g Remolacha
- ☐ 600g Calabaza/ zapallo
- ☐ 425g Champiñón o seta
- ☐ 190g Espinaca
- ☐ 240g Pepino
- ☐ 240g Rábano
- ☐ 250g Acelgas
- ☐ 300g Boniato, camote, batata
- ☐ 3g Perejil
- ☐ 100g Puerro

Aceites y grasas

- ☐ 155g Aceite de oliva

Patatas, legumbres y frutos secos

- ☐ 30g Hummus
- ☐ 70g Pistacho con cáscara
- ☐ 540g Patata
- ☐ 15g Nuez pelada
- ☐ 8g Almendra molida
- ☐ 175g Lentejas cocidas

LISTA DE LA COMPRA

☐ 8g Piñones sin cáscara

RESUMEN DE GRUPOS DE ALÉRGENOS ALIMENTARIOS POR DÍA

Día 1



Día 2



Día 3



Día 4



Día 5



Día 6



Día 7



