

# 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 semi sin lactosa: 225g (1 vaso grande) Canela: 10g (Al gusto) Avena: 75g- (5 cucharas soperas) Plátano, banano: 170g (1 unidad mediana)	Leche semi sin lactosa: 225g (1 vaso grande) Huevo a la plancha Tahini (pasta de sésamo): 20g- (1 cucharada grande) Uva blanca: 120g (15 granos)	Leche semi sin lactosa: 225g (1 vaso grande) Canela: 10g (Al gusto) Avena: 75g- (5 cucharas soperas) Plátano, banano: 170g (1 unidad mediana)	Leche semi sin lactosa: 225g (1 vaso grande) Huevo a la plancha Hummus: 30g- (2 cucharadas soperas) Uva blanca: 120g (15 granos)	Leche semi sin lactosa: 225g (1 vaso grande) Canela: 10g (Al gusto) Avena: 75g- (5 cucharas soperas) Plátano, banano: 170g (1 unidad mediana)	Leche semi sin lactosa: 225g (1 vaso grande) Huevo a la plancha Tahini (pasta de sésamo): 20g- (1 cucharada grande) Uva blanca: 120g (15 granos)	Leche semi sin lactosa: 225g (1 vaso grande) Canela: 10g (Al gusto) Avena: 75g- (5 cucharas soperas) Plátano, banano: 170g (1 unidad mediana)
Comida	Arroz con setas Pollo, pechuga, solomillo: 200g	Filete de ternera a la plancha con patatas asadas Endivia: 150g (1 unidad grande)	Arroz con espinacas Bacalao fresco: 200g	Quinoa con zanahorias Pollo, pechuga, solomillo: 200g	Salmón a la plancha con patata y zanahoria Endivia: 150g (1 unidad grande)	Arroz con lentejas Pavo, muslo/contramuslo: 225g (3 chuletas)	Quinoa con garbanzos y espinacas Jamón serrano: 40g (4 lonchas)
Merienda 1	Batido de proteína con leche semidesnatada sin lactosa Almendra tostada: 15g (10 almendras)	Batido de proteína con leche semidesnatada sin lactosa Tortitas de arroz comerciales	Batido de proteína con leche semidesnatada sin lactosa Almendra tostada: 15g (10 almendras)	Batido de proteína con leche semidesnatada sin lactosa Tortitas de arroz comerciales	Batido de proteína con leche semidesnatada sin lactosa Nuez pelada: 15g (3 nueces)	Batido de proteína con leche semidesnatada sin lactosa Tortitas de arroz comerciales	Batido de proteína con leche semidesnatada sin lactosa Nuez pelada: 15g (3 nueces)
Cena	Tortilla de jamón serrano Patatas con acelgas y espinacas	Lubina a la plancha con ensalada de canónigos, rabanitos y semillas de calabaza Tortitas de maíz: 28g (4 unidades)	Pechuga de pollo a la plancha con rúcula y zanahoria Maiz cocido mini mazorca comercial: 180g- (2 unidades)	Dorada a la plancha con ensalada verde Tortitas de maíz: 28g (4 unidades)	Salteado de quinoa y verduras con huevo a la plancha Hummus: 30g- (2 cucharadas soperas)	Brocheta de pulpo con champiñones y calabacín Maiz cocido mini mazorca comercial: 180g- (2 unidades)	Pechuga de pavo a la plancha con patata y zanahoria Tahini (pasta de sésamo): 20g- (1 cucharada grande)

Día 1

	Platos	Recetas e ingredientes
<b>Desayuno</b> 06:30	Té (infusión)	150g (1 vaso pequeño)
<b>Tentempié 1</b> 09:00	Leche semi sin lactosa	225g (1 vaso grande)
	Canela	10g (Al gusto)
	Avena	75g (5 cucharas soperas)
	Plátano, banano	170g (1 unidad mediana)
<b>Comida</b> 14:00	Arroz con setas	<b>INGREDIENTES:</b> Arroz blanco crudo: 100g (1 vaso pequeño y 1/2 de 100 ml), Champiñón o seta: 100g (5 unidades medianas), Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre) <b>RECETA:</b> 1. Cocer el arroz en un cazo con el doble de agua, durante 15 minutos. Dejar reposar otros 5 minutos con el fuego apagado. 2. Saltear en una sartén con el aceite sugerido las setas laminadas hasta que se doren. Agregar el arroz cocido y mezclar bien para que se integren los sabores. 3. Se pueden usar especias o hierbas aromáticas al gusto.
	Pollo, pechuga, solomillo	200g
<b>Merienda 1</b> 17:30	Batido de proteína con leche semidesnatada sin lactosa	<b>INGREDIENTES:</b> proteína de suero 90%: 30g , Leche semi sin lactosa: 225g (1 vaso grande) <b>RECETA:</b> 1. Poner la cantidad indicada de proteína de leche junto con la leche semidesnatada en el vaso mezclador. 2. Agitar y tomar. <b>NOTA:</b> La proteína en polvo no debe ser de origen lácteo, en este caso se usará una proteína de origen vegetal o de huevo.
	Almendra tostada	15g (10 almendras)
<b>Cena</b> 20:45	Tortilla de jamón serrano	<b>INGREDIENTES:</b> Huevo de gallina: 120g (2 unidades talla M), Jamón serrano: 40g (4 lonchas), Aceite de oliva: 5g (1 cucharada de postre) <b>RECETA:</b> 1. Usar un bol para batir el huevo. Cuando esté bien batido añadir el jamón serrano cortado en dados o pequeñas lonchas finas. 2. Colocar al fuego una sartén con el aceite de oliva indicado y cuando esté caliente añadir el huevo batido con el jamón, cuajar por un lado, doblar, voltear y terminar de cuajar.
	Patatas con acelgas y espinacas	<b>INGREDIENTES:</b> Patata: 170g (1 unidad mediana), Acelgas: 150g (1 plato mediano), Espinaca: 150g (1 plato mediano), Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre) <b>RECETA:</b> 1. Lavar, pelar y cortar en trozos gruesos la patata. Poner a cocer durante 20 minutos. 2. Lavar y picar finas las acelgas y las espinacas, agregar a la olla de las patatas y cocer durante 5 minutos más. 3. Escurrir, emplatar y aliñar con la cantidad sugerida de aceite de oliva en crudo, con especias o hierbas aromáticas al gusto.

## Día 2

	Platos	Recetas e ingredientes
<b>Desayuno</b> 06:30	Té (infusión)	150g (1 vaso pequeño)
<b>Tentempié 1</b> 09:00	Leche semi sin lactosa	225g (1 vaso grande)
	Huevo a la plancha	<b>INGREDIENTES:</b> Huevo de gallina: 180g (3 unidades talla M), Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre) <b>RECETA:</b> 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)	20g (1 cucharada grande)
	Uva blanca	120g (15 granos)
<b>Comida</b> 14:00	Filete de ternera a la plancha con patatas asadas	<b>INGREDIENTES:</b> Carne magra de ternera: 200g , Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera), Patata: 200g (1 unidad mediana) <b>RECETA:</b> 1. Asar a la plancha el filete de ternera. 2. Colocar en una sartén con la cantidad sugerida de aceite la patata cortada en rodajas finas. Voltear para que se doren por los dos lados, tapar y dejar cocinar hasta que estén blandas. 3. Emplatar el filete con la patata asada como guarnición.
	Endivia	150g (1 unidad grande)
<b>Merienda 1</b> 17:30	Batido de proteína con leche semidesnatada sin lactosa	<b>INGREDIENTES:</b> proteína de suero 90%: 30g , Leche semi sin lactosa: 225g (1 vaso grande) <b>RECETA:</b> 1. Poner la cantidad indicada de proteína de leche junto con la leche semidesnatada en el vaso mezclador. 2. Agitar y tomar. <b>NOTA:</b> La proteína en polvo no debe ser de origen lácteo, en este caso se usará una proteína de origen vegetal o de huevo.
	Tortitas de arroz comerciales	<b>INGREDIENTES:</b> Tortitas de arroz: 21g (3 unidades)
<b>Cena</b> 20:45	Lubina a la plancha con ensalada de canónigos, rabanitos y semillas de calabaza	<b>INGREDIENTES:</b> Lubina, róbalo: 250g (1/2 unidad de 600 g -), Rábano: 40g (1 unidad mediana), Canónigos: 40g (1 plato pequeño), Semillas de calabaza: 8g (1 cuchara de postre), Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre) <b>RECETA:</b> 1. Asar a la plancha el lomo de lubina sin espinas. Se puede previamente sazonar con especias o hierbas aromáticas al gusto. 2. Aderezar la merluza con perejil picado y el aceite de oliva indicado. También podemos añadir otras especias o hierbas aromáticas al gusto. 3. Lavar y cortar los rabanitos por la mitad. Colocar los canónigos en un bol y añadir los rabanitos y las semillas de calabaza, aliñar con aceite de oliva. 4. Emplatar la lubina con la ensalada de guarnición.
	Tortitas de maíz	28g (4 unidades)

Día 3

	Platos	Recetas e ingredientes
<b>Desayuno</b> 06:30	Té (infusión)	150g (1 vaso pequeño)
<b>Tentempié 1</b> 09:00	Leche semi sin lactosa	225g (1 vaso grande)
	Canela	10g (Al gusto)
	Avena	75g (5 cucharas soperas)
	Plátano, banano	170g (1 unidad mediana)
<b>Comida</b> 14:00	Arroz con espinacas	<b>INGREDIENTES:</b> Arroz blanco crudo: 100g (1 vaso pequeño y 1/2 de 100 ml), Espinaca: 100g (1 plato pequeño), Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre) <b>RECETA:</b> 1. Cocer el arroz en un cazo con el doble de agua, durante 15 minutos. Dejar reposar otros 5 minutos con el fuego apagado. 2. Escaldar las espinacas picadas en abundante agua hirviendo. Escurrir. 3. Emplatarse el arroz cocido y colocar las espinacas encima. Aliñar con aceite de oliva en crudo.
	Bacalao fresco	200g
<b>Merienda 1</b> 17:30	Batido de proteína con leche semidesnatada sin lactosa	<b>INGREDIENTES:</b> proteína de suero 90%: 30g , Leche semi sin lactosa: 225g (1 vaso grande) <b>RECETA:</b> 1. Poner la cantidad indicada de proteína de leche junto con la leche semidesnatada en el vaso mezclador. 2. Agitar y tomar. <b>NOTA:</b> La proteína en polvo no debe ser de origen lácteo, en este caso se usará una proteína de origen vegetal o de huevo.
	Almendra tostada	15g (10 almendras)
<b>Cena</b> 20:45	Pechuga de pollo a la plancha con rúcula y zanahoria	<b>INGREDIENTES:</b> Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre), Rúcula: 40g , Zanahoria: 60g (1 unidad pequeña (40g)), Pollo, pechuga, solomillo: 150g <b>RECETA:</b> 1. Asar a la plancha la pechuga de pollo. 2. Rallar la zanahoria y mezclar con la rúcula. Aliñar con aceite de oliva. 3. Emplatarse el pollo con las hortalizas de guarnición.
	Maiz cocido mini mazorca comercial	180g (2 unidades)

## Día 4

	Platos	Recetas e ingredientes
<b>Desayuno</b> 06:30	Té (infusión)	150g (1 vaso pequeño)
<b>Tentempié 1</b> 09:00	Leche semi sin lactosa	225g (1 vaso grande)
	Huevo a la plancha	<b>INGREDIENTES:</b> Huevo de gallina: 180g (3 unidades talla M), Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre) <b>RECETA:</b> 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.
	Hummus	30g (2 cucharadas soperas)
	Uva blanca	120g (15 granos)
<b>Comida</b> 14:00	Quinoa con zanahorias	<b>INGREDIENTES:</b> Quinoa: 80g (1 vaso pequeño 100 ml), Zanahoria: 100g (1 unidad grande (100g)), Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre) <b>RECETA:</b> 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. Cortar la zanahoria a trocitos. 3. Mezclar y aliñar con el aceite.
	Pollo, pechuga, solomillo	200g
<b>Merienda 1</b> 17:30	Batido de proteína con leche semidesnatada sin lactosa	<b>INGREDIENTES:</b> proteína de suero 90%: 30g , Leche semi sin lactosa: 225g (1 vaso grande) <b>RECETA:</b> 1. Poner la cantidad indicada de proteína de leche junto con la leche semidesnatada en el vaso mezclador. 2. Agitar y tomar. <b>NOTA:</b> La proteína en polvo no debe ser de origen lácteo, en este caso se usará una proteína de origen vegetal o de huevo.
	Tortitas de arroz comerciales	<b>INGREDIENTES:</b> Tortitas de arroz: 21g (3 unidades)
<b>Cena</b> 20:45	Dorada a la plancha con ensalada verde	<b>INGREDIENTES:</b> Dorada: 220g (1/2 unidad de 540 g :), Aceite de oliva: 5g (1 cucharada de postre), Canónigos: 20g , Rúcula: 20g , Brotes de kale: 20g <b>RECETA:</b> 1. Asar a la plancha el lomo de dorada sin espinas. 2. Preparar la ensalada verde mezclando hojas de canónigos, rúcula y brotes de kale. Aliñar con aceite de oliva. 3. Emplatar la dorada asada con la ensalada verde de guarnición.
	Tortitas de maíz	28g (4 unidades)

Día 5

	Platos	Recetas e ingredientes
<b>Desayuno</b> 06:30	Té (infusión)	150g (1 vaso pequeño)
<b>Tentempié 1</b> 09:00	Leche semi sin lactosa	225g (1 vaso grande)
	Canela	10g (Al gusto)
	Avena	75g (5 cucharas soperas)
	Plátano, banano	170g (1 unidad mediana)
<b>Comida</b> 14:00	Salmón a la plancha con patata y zanahoria	<b>INGREDIENTES:</b> Salmón: 170g (1 rodaja/lomo), Aceite de oliva: 5g (1 cucharada de postre), Patata: 150g (1 unidad pequeña), Zanahoria: 80g (1 unidad mediana (80g)) <b>RECETA:</b> 1. Asar a la plancha el filete de salmón sin espinas. Se puede previamente sazonar con especias o hierbas aromáticas al gusto. 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. Emplatarse el salmón con las hortalizas cocidas de guarnición.
	Endivia	150g (1 unidad grande)
<b>Merienda 1</b> 17:30	Batido de proteína con leche semidesnatada sin lactosa	<b>INGREDIENTES:</b> proteína de suero 90%: 30g , Leche semi sin lactosa: 225g (1 vaso grande) <b>RECETA:</b> 1. Poner la cantidad indicada de proteína de leche junto con la leche semidesnatada en el vaso mezclador. 2. Agitar y tomar. <b>NOTA:</b> La proteína en polvo no debe ser de origen lácteo, en este caso se usará una proteína de origen vegetal o de huevo.
	Nuez pelada	15g (3 nueces)
<b>Cena</b> 20:45	Salteado de quinoa y verduras con huevo a la plancha	<b>INGREDIENTES:</b> Huevo de gallina: 60g (1 unidad talla M), Quinoa: 40g (1/2 vaso de 100 ml), Calabacín/zapallito/ zucchini: 70g (1/2 calabacín pequeño), Aceite de oliva: 5g (1 cucharada de postre), Zanahoria: 40g (1 unidad pequeña (40g)) <b>RECETA:</b> 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.
	Hummus	30g (2 cucharadas soperas)

Día 6

	Platos	Recetas e ingredientes
<b>Desayuno</b> 06:30	Té (infusión)	150g (1 vaso pequeño)
<b>Tentempié 1</b> 09:00	Leche semi sin lactosa	225g (1 vaso grande)
	Huevo a la plancha	<b>INGREDIENTES:</b> Huevo de gallina: 180g (3 unidades talla M), Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre) <b>RECETA:</b> 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)	20g (1 cucharada grande)
	Uva blanca	120g (15 granos)
<b>Comida</b> 14:00	Arroz con lentejas	<b>INGREDIENTES:</b> Arroz blanco crudo: 100g (1 vaso pequeño y 1/2 de 100 ml), Lentejas cocidas: 100g (1/2 vaso), Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre) <b>RECETA:</b> 1. Cocer el arroz en un cazo con el doble de agua, durante 15 minutos. Dejar reposar otros 5 minutos con el fuego apagado. 2. Escurrir las lentejas y mezclarlas con el arroz. 3. Aliñar con el aceite sugerido en crudo.
	Pavo, muslo/contramuslo	225g (3 chuletas)
<b>Merienda 1</b> 17:30	Batido de proteína con leche semidesnatada sin lactosa	<b>INGREDIENTES:</b> proteína de suero 90%: 30g , Leche semi sin lactosa: 225g (1 vaso grande) <b>RECETA:</b> 1. Poner la cantidad indicada de proteína de leche junto con la leche semidesnatada en el vaso mezclador. 2. Agitar y tomar. <b>NOTA:</b> La proteína en polvo no debe ser de origen lácteo, en este caso se usará una proteína de origen vegetal o de huevo.
	Tortitas de arroz comerciales	<b>INGREDIENTES:</b> Tortitas de arroz: 21g (3 unidades)
<b>Cena</b> 20:45	Brocheta de pulpo con champiñones y calabacín	<b>INGREDIENTES:</b> Pulpo: 170g , Champiñón o seta: 75g (3 unidades medianas), Calabacín/ zapallito/ zucchini: 75g (1/2 calabacín pequeño), Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera) <b>RECETA:</b> 1. Comprar las patas de pulpo ya cocidas y cortar en trozos gruesos. 2. Cortar el calabacín y los champiñones en dados de tamaño similar a los trozos de pulpo. 3. Montar la brocheta alternando el champiñón, el pulpo y el calabacín. 4. Asar la brocheta en una plancha caliente con la cantidad sugerida de aceite. Dorar por todos sus lados.
	Maiz cocido mini mazorca comercial	180g (2 unidades)

Día 7

	Platos	Recetas e ingredientes
<b>Desayuno</b> 06:30	Té (infusión)	150g (1 vaso pequeño)
<b>Tentempié 1</b> 09:00	Leche semi sin lactosa	225g (1 vaso grande)
	Canela	10g (Al gusto)
	Avena	75g (5 cucharas soperas)
	Plátano, banano	170g (1 unidad mediana)
<b>Comida</b> 14:00	Quinoa con garbanzos y espinacas	<b>INGREDIENTES:</b> Quinoa: 60g , Garbanzos cocidos: 80g , Espinaca: 100g (1 plato pequeño), Aceite de oliva: 5g (1 cucharada de postre) <b>RECETA:</b> 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. Escaldar en agua hirviendo las espinacas picadas durante 2 minutos. 3. Enjuagar y escurrir los garbanzos en conserva. 4. Mezclar los tres ingredientes y aliñar con aceite de oliva en crudo.
	Jamón serrano	40g (4 lonchas)
<b>Merienda 1</b> 17:30	Batido de proteína con leche semidesnatada sin lactosa	<b>INGREDIENTES:</b> proteína de suero 90%: 30g , Leche semi sin lactosa: 225g (1 vaso grande) <b>RECETA:</b> 1. Poner la cantidad indicada de proteína de leche junto con la leche semidesnatada en el vaso mezclador. 2. Agitar y tomar. <b>NOTA:</b> La proteína en polvo no debe ser de origen lácteo, en este caso se usará una proteína de origen vegetal o de huevo.
	Nuez pelada	15g (3 nueces)
<b>Cena</b> 20:45	Pechuga de pavo a la plancha con patata y zanahoria	<b>INGREDIENTES:</b> Pavo, pechuga (fresco): 175g (1 filete mediano), Aceite de oliva: 5g (1 cucharada de postre), Patata: 150g (1 unidad pequeña), Zanahoria: 80g (1 unidad mediana (80g)) <b>RECETA:</b> 1. Asar a la plancha la pechuga de pavo. 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 el pavo con las hortalizas cocidas de guarnición.
	Tahini (pasta de sésamo)	20g (1 cucharada grande)

## 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

- 3150g Leche semi sin lactosa

## Otros

- 40g Canela
- 210g proteína de suero 90%

## Cereales, azúcares y derivados

- 300g Avena
- 300g Arroz blanco crudo
- 60g Tahini (pasta de sésamo)
- 63g Tortitas de arroz
- 56g Tortitas de maíz
- 360g Maiz cocido mini mazorca comercial
- 180g Quinoa

## Frutas

- 680g Plátano, banano
- 360g Uva blanca

## Hortalizas y verduras

- 175g Champiñón o seta
- 150g Acelgas
- 350g Espinaca
- 300g Endivia
- 40g Rábano
- 60g Canónigos
- 60g Rúcula
- 360g Zanahoria

- 20g Brotes de kale
- 145g Calabacín/ zapallito/ zucchini

## Aceites y grasas

- 130g Aceite de oliva

## Carnes, pescados y huevos

- 550g Pollo, pechuga, solomillo
- 720g Huevo de gallina
- 80g Jamón serrano
- 200g Carne magra de ternera
- 250g Lubina, róbalo
- 200g Bacalao fresco
- 220g Dorada
- 170g Salmón
- 225g Pavo, muslo/contramuslo
- 170g Pulpo
- 175g Pavo, pechuga (fresco)

## Patatas, legumbres y frutos secos

- 30g Almendra tostada
- 670g Patata
- 8g Semillas de calabaza
- 60g Hummus
- 30g Nuez pelada
- 100g Lentejas cocidas
- 80g Garbanzos cocidos

## RESUMEN DE GRUPOS DE ALÉRGENOS ALIMENTARIOS POR DÍA

### Día 1



### Día 2



### Día 3



### Día 4



### Día 5



### Día 6



### Día 7



