

PLAN DIETÉTICO **PERSONALIZADO**

MARIO LÓPEZ

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Desayuno	Yogur sin lactosa con semillas de calabaza y frambuesas	Yogur sin lactosa con avena, nueces y plátano	Yogur sin lactosa con almendras y papaya	Yogur sin lactosa con avena, nueces y plátano	Yogur sin lactosa con semillas de calabaza y frambuesas	Yogur sin lactosa con avena, nueces y plátano	Yogur sin lactosa con almendras y papaya
Tentempié 1	Leche semidesnatada sin lactosa	Leche semidesnatada sin lactosa	Leche semidesnatada sin lactosa	Leche semidesnatada sin lactosa	Leche semidesnatada sin lactosa	Leche semidesnatada sin lactosa	Leche semidesnatada sin lactosa
	Avena: 100g (1 vaso) Melón: 250g- (1 cortada mediana)	Tortilla francesa con pavo	Avena: 100g (1 vaso) Arándanos: 75g- (30 unidades)	Huevo a la plancha Aguacate/ palta: 75g (9 lonchas finas)	Avena: 100g (1 vaso) Arándanos: 75g- (30 unidades)	Tortilla francesa con pavo	Avena: 100g (1 vaso) Melón: 250g- (1 cortada mediana)
Comida	Ensalada de lechuga y pepino Macarrones hervidos con aceite de oliva Pavo, pechuga (fresco): 200g (1 filete grande)	Arroz con calabacín y queso sin lactosa Caballa en aceite: 85g (1lata ovalada)	Filete de ternera a la plancha con champiñones y pistachos	Ensalada de lechuga y pepino Macarrones hervidos con aceite de oliva Salmón ahumado: 120g (6 lonchas finas)	Puré de lentejas y espinacas Pan tostado de trigo (biscote): 60g	Arroz con calabacín y queso sin lactosa Pollo, pechuga, solomillo: 150g	Garbanzos con calabaza y carne de ternera picada Pan tostado de trigo (biscote): 60g
Merienda 1	Kéfir: 300g Isowhey 100: 30g Pan wasa con aceite Queso feta: 45g- (1 y 1/2 lonchas)	Kéfir: 300g Isowhey 100: 30g Pan tostado de trigo (biscote): 54g (6 unidades) Tahini (pasta de sésamo): 20g- (1 cucharada grande)	Kéfir: 300g Isowhey 100: 30g Pan wasa con aceite Aguacate/ palta: 75g (9 lonchas finas)	Kéfir: 300g Isowhey 100: 30g Pan tostado de trigo (biscote): 54g (6 unidades) Tahini (pasta de sésamo): 20g- (1 cucharada grande)	Kéfir: 300g Isowhey 100: 30g Pan wasa con aceite Queso feta: 45g- (1 y 1/2 lonchas)	Kéfir: 300g Isowhey 100: 30g Pan tostado de trigo (biscote): 54g (6 unidades) Tahini (pasta de sésamo): 20g- (1 cucharada grande)	Kéfir: 300g Isowhey 100: 30g Pan wasa con aceite Aguacate/ palta: 75g (9 lonchas finas)
Cena	Revuelto de calabaza Tostada de pan de barra con hummus y rúcula	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de canónigos, rabanitos y semillas de calabaza Cuscús para microondas: 125g (1 unidad)	Lubina a la plancha con ensalada de lechuga y pepino Patatas cocidas al microondas	Pechuga de pollo a la plancha con rúcula y zanahoria Queso feta: 75g- (2 y 1/2 lonchas)	Revuelto de espinacas y gambas Tostada de pan de barra con hummus y rúcula	Dorada a la plancha con ensalada de canónigos, rabanitos y semillas de calabaza Cuscús para microondas: 125g (1 unidad)	Lomo de cerdo a la plancha con calabacín Queso feta: 75g- (2 y 1/2 lonchas)

Día 1

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 06:30	Yogur sin lactosa con semillas de calabaza y frambuesas	INGREDIENTES: Yogur natural 0% sin lactosa: 250g (2 yogures), Semillas de calabaza: 20g (2 cucharadas soperas), Frambuesa: 80g (30 unidades)
Tentempié 1 09:00	Leche semidesnatada sin lactosa	INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 300g (1 taza)
	Avena	100g (1 vaso)
	Melón	250g (1 cortada mediana)
Comida 14:00	Ensalada de lechuga y pepino	INGREDIENTES: Lechuga: 60g (3 hojas grandes), Pepino: 180g, Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera) 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.
	Macarrones hervidos con aceite de oliva	INGREDIENTES: Macarrones: 110g (1 vaso de agua), Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera) RECETA: 1. Cocer los macarrones en abundante agua con sal durante 12 minutos. Escurrir. 2. Añadir sobre la pasta el aceite de oliva en crudo y aderezar con hierbas aromáticas y especias al gusto. Se pueden consumir como primer plato o guarnición.
	Pavo, pechuga (fresco)	200g (1 filete grande)
Merienda 1 17:30	Kéfir	300g
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
	Pan wasa con aceite	INGREDIENTES: Pan de centeno tipo Wasa: 50g (5 unidades), Aceite de oliva: 15g
	Queso feta	45g (1 y 1/2 lonchas)
Cena 20:45	Revuelto de calabaza	INGREDIENTES: Clara de huevo pasteurizada: 105g (3 unidades), Huevo de gallina: 60g (1 unidad talla M), Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre), Calabaza/ zapallo: 100g (1 plato pequeño) RECETA: 1. Cortar la calabaza en tacos y saltear en una sartén. 2. Verter sobre la calabaza el huevo batido y sazonado junto con la clara. Cuajar sin parar de remover.
	Tostada de pan de barra con hummus y rúcula	INGREDIENTES: Pan blanco: 70g, Hummus: 30g (2 cucharadas soperas), Rúcula: 15g RECETA: 1. Untar el hummus en el pan y colocar rúcula encima.

Día 2

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 06:30	Yogur sin lactosa con avena, nueces y plátano	INGREDIENTES: Yogur natural 0% sin lactosa: 125g (1 yogur), Nuez pelada: 15g (3 nueces), Plátano, banano: 100g (1/2 unidad grande), Avena: 30g (2 cucharas soperas) RECETA: 1. Mezclar en un bol el yogur sin lactosa con la avena. Podemos hacerlo en el momento de tomar o bien preparar la mezcla de víspera y reservar en la nevera, así favoreceremos la hidratación y la biodisponibilidad de los nutrientes de la avena. 2. Agregar justo antes de tomar las nueces y el plátano troceado.
Tentempié 1 09:00	Leche semidesnatada sin lactosa	INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 300g (1 taza)
	Tortilla francesa con pavo	INGREDIENTES: Clara de huevo pasteurizada: 70g (2 unidades), Pechuga de pavo (fiambre): 70g, Huevo de gallina: 60g (1 unidad talla M), Aceite de oliva: 5g (1 cucharada de postre) RECETA: 1. Utilizar una cazuela de barro pequeña, de aproximadamente unos 20 cm de diámetro. 2. Echar el huevo y las claras en él junto con el jamón de pavo cortado en pequeños trozos. Colocar en el microondas durante unos 3-4 minutos aproximadamente. 4. También podemos cuajar la tortilla vertiendo en una sartén caliente la mezcla de huevo y claras junto con el pavo troceado. Nota: Las claras (ovoproducto pasteurizado) pueden comprarse en envases de 300 ml (10 claras aproximadamente).
Comida 14:00	Arroz con calabacín y queso sin lactosa	INGREDIENTES: Arroz blanco crudo: 120g (1 vaso pequeño y 1/2 de 100 ml), Calabacín/ zapallito/ zucchini: 150g (1/2 calabacín mediano), Queso semicurado sin lactosa: 25g (1 loncha/cuña fina), Sal común: 0.5g, Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera) RECETA: 1. Cocer el arroz en un cazo con el doble de agua, durante 15-20 minutos. Una vez listo, escurrir y reservar. 2. Pelar y rallar el calabacín. 3. Colocar una sartén al fuego con la cantidad indicada de aceite. Agregar el calabacín y saltear a fuego medio durante 4-5 minutos. 4. Pasado ese tiempo, agregar a la sartén el arroz y el queso sin lactosa rallado. Remover bien para que se integren todos los sabores. 5. Emplatado caliente.
	Caballa en aceite	85g (1 lata ovalada)
Merienda 1 17:30	Kéfir	300g
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
	Pan tostado de trigo (biscote)	54g (6 unidades)
	Tahini (pasta de sésamo)	20g (1 cucharada grande)
Cena 20:45	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de canónigos, rabanitos y semillas de calabaza	INGREDIENTES: Pavo, pechuga (fresco): 175g (1 filete mediano), 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) RECETA: 1. Asar la pechuga de pavo loncheada en la plancha caliente. 2. 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. 3. Emplatado el pavo con la ensalada de guarnición.
	Cuscús para microondas	125g (1 unidad)

Día 3

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 06:30	Yogur sin lactosa con almendras y papaya	INGREDIENTES: Yogur natural 0% sin lactosa: 250g (2 yogures), Almendra sin cáscara: 20g (15 almendras), Papaya: 250g
Tentempié 1 09:00	Leche semidesnatada sin lactosa	INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 300g (1 taza)
	Avena	100g (1 vaso)
	Arándanos	75g (30 unidades)
Comida 14:00	Filete de ternera a la plancha con champiñones y pistachos	INGREDIENTES: Carne magra de ternera: 250g (2 filetes), Champiñón o seta: 200g (10 unidades medianas), Pistacho con cáscara: 50g (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. Emplatar el filete de ternera con el salteado de champiñón y pistachos.
Merienda 1 17:30	Kéfir	300g
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
	Pan wasa con aceite	INGREDIENTES: Pan de centeno tipo Wasa: 50g (5 unidades), Aceite de oliva: 15g
	Aguacate/ palta	75g (9 lonchas finas)
Cena 20:45	Lubina a la plancha con ensalada de lechuga y pepino	INGREDIENTES: Lubina, róbalo: 325g (3/4 de unidad de 600 g :), Lechuga: 50g (3 hojas grandes), Pepino: 70g , Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre) RECETA: 1. Asar a la plancha el lomo de lubina sin espinas. Se puede previamente sazonar con especias o hierbas aromáticas al gusto. 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 lubina con la ensalada de guarnición.
	Patatas cocidas al microondas	INGREDIENTES: Patata: 340g (1 unidad grande) RECETA: 1. Lavar las patatas y pinchar con un tenedor haciendo pequeños agujeros en toda la superficie. 2. Colocar en un plato, introducir en el microondas y asar a máxima potencia durante 10-12 minutos. 3. Sacar, pelar y trocear al gusto.

Día 4

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 06:30	Yogur sin lactosa con avena, nueces y plátano	INGREDIENTES: Yogur natural 0% sin lactosa: 125g (1 yogur), Nuez pelada: 15g (3 nueces), Plátano, banano: 100g (1/2 unidad grande), Avena: 30g (2 cucharas soperas) RECETA: 1. Mezclar en un bol el yogur sin lactosa con la avena. Podemos hacerlo en el momento de tomar o bien preparar la mezcla de víspera y reservar en la nevera, así favoreceremos la hidratación y la biodisponibilidad de los nutrientes de la avena. 2. Agregar justo antes de tomar las nueces y el plátano troceado.
Tentempié 1 09:00	Leche semidesnatada sin lactosa	INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 300g (1 taza)
	Huevo a la plancha	INGREDIENTES: Huevo de gallina: 120g (2 unidades talla M), Aceite de oliva: 5g (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.
	Aguacate/ palta	75g (9 lonchas finas)
Comida 14:00	Ensalada de lechuga y pepino	INGREDIENTES: Lechuga: 60g (3 hojas grandes), Pepino: 180g, Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera) 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.
	Macarrones hervidos con aceite de oliva	INGREDIENTES: Macarrones: 110g (1 vaso de agua), Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera) RECETA: 1. Cocer los macarrones en abundante agua con sal durante 12 minutos. Escurrir. 2. Añadir sobre la pasta el aceite de oliva en crudo y aderezar con hierbas aromáticas y especias al gusto. Se pueden consumir como primer plato o guarnición.
	Salmón ahumado	120g (6 lonchas finas)
Merienda 1 17:30	Kéfir	300g
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
	Pan tostado de trigo (biscote)	54g (6 unidades)
	Tahini (pasta de sésamo)	20g (1 cucharada grande)
Cena 20:45	Pechuga de pollo a la plancha con rúcula y zanahoria	INGREDIENTES: Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera), Rúcula: 50g, Zanahoria: 80g (1 unidad mediana (80g)), Pollo, pechuga, solomillo: 200g RECETA: 1. Asar a la plancha la pechuga de pollo. 2. Rallar la zanahoria y mezclar con la rúcula. Aliñar con aceite de oliva. 3. Emplatado el pollo con las hortalizas de guarnición.
	Queso feta	75g (2 y 1/2 lonchas)

Día 5

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 06:30	Yogur sin lactosa con semillas de calabaza y frambuesas	INGREDIENTES: Yogur natural 0% sin lactosa: 250g (2 yogures), Semillas de calabaza: 20g (2 cucharadas soperas), Frambuesa: 80g (30 unidades)
Tentempié 1 09:00	Leche semidesnatada sin lactosa	INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 300g (1 taza)
	Avena	100g (1 vaso)
	Arándanos	75g (30 unidades)
Comida 14:00	Puré de lentejas y espinacas	INGREDIENTES: Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre), Espinaca: 125g (1 plato mediano), Patata: 150g (1 unidad pequeña), Zanahoria: 60g (1 unidad pequeña (40g)), Lenteja seca: 80g RECETA: 1. Poner a remojo las lentejas la noche anterior. 2. Sofreír en una olla rápida con la cantidad de aceite sugerida, la patata y la zanahoria. 3. Incorporar al sofrito las lentejas y las espinacas picadas, cubrir con tres dedos de agua. Cerrar la olla y cocer durante 20 minutos. 4. Triturar el guiso en una batidora hasta obtener un puré fino.
	Pan tostado de trigo (biscote)	60g
Merienda 1 17:30	Kéfir	300g
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
	Pan wasa con aceite	INGREDIENTES: Pan de centeno tipo Wasa: 50g (5 unidades), Aceite de oliva: 15g
	Queso feta	45g (1 y 1/2 lonchas)
Cena 20:45	Revuelto de espinacas y gambas	INGREDIENTES: Huevo de gallina: 60g (1 unidad talla M), Espinaca: 100g (1 plato pequeño), Gamba o camarón: 90g (1 ración mediana (7-10 unidades)), Clara de huevo pasteurizada: 70g (2 unidades), Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre) RECETA: 1. Lavar y picar finamente las espinacas. Pelar las gambas, retirando cabeza y cáscara. 2. Saltear en una sartén con la cantidad sugerida de aceite, las gambas junto con las espinacas. 3. Batir el huevo con la clara, volcar al salteado y cuajar sin parar de remover.
	Tostada de pan de barra con hummus y rúcula	INGREDIENTES: Pan blanco: 70g, Hummus: 30g (2 cucharadas soperas), Rúcula: 15g RECETA: 1. Untar el hummus en el pan y colocar rúcula encima.

Día 6

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 06:30	Yogur sin lactosa con avena, nueces y plátano	INGREDIENTES: Yogur natural 0% sin lactosa: 125g (1 yogur), Nuez pelada: 15g (3 nueces), Plátano, banano: 100g (1/2 unidad grande), Avena: 30g (2 cucharas soperas) RECETA: 1. Mezclar en un bol el yogur sin lactosa con la avena. Podemos hacerlo en el momento de tomar o bien preparar la mezcla de víspera y reservar en la nevera, así favoreceremos la hidratación y la biodisponibilidad de los nutrientes de la avena. 2. Agregar justo antes de tomar las nueces y el plátano troceado.
Tentempié 1 09:00	Leche semidesnatada sin lactosa	INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 300g (1 taza)
	Tortilla francesa con pavo	INGREDIENTES: Clara de huevo pasteurizada: 70g (2 unidades), Pechuga de pavo (fiambre): 70g, Huevo de gallina: 60g (1 unidad talla M), Aceite de oliva: 5g (1 cucharada de postre) RECETA: 1. Utilizar una cazuela de barro pequeña, de aproximadamente unos 20 cm de diámetro. 2. Echar el huevo y las claras en él junto con el jamón de pavo cortado en pequeños trozos. Colocar en el microondas durante unos 3-4 minutos aproximadamente. 4. También podemos cuajar la tortilla vertiendo en una sartén caliente la mezcla de huevo y claras junto con el pavo troceado. Nota: Las claras (ovoproducto pasteurizado) pueden comprarse en envases de 300 ml (10 claras aproximadamente).
Comida 14:00	Arroz con calabacín y queso sin lactosa	INGREDIENTES: Arroz blanco crudo: 120g (1 vaso pequeño y 1/2 de 100 ml), Calabacín/ zapallito/ zucchini: 150g (1/2 calabacín mediano), Queso semicurado sin lactosa: 25g (1 loncha/cuña fina), Sal común: 0.5g, Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera) RECETA: 1. Cocer el arroz en un cazo con el doble de agua, durante 15-20 minutos. Una vez listo, escurrir y reservar. 2. Pelar y rallar el calabacín. 3. Colocar una sartén al fuego con la cantidad indicada de aceite. Agregar el calabacín y saltear a fuego medio durante 4-5 minutos. 4. Pasado ese tiempo, agregar a la sartén el arroz y el queso sin lactosa rallado. Remover bien para que se integren todos los sabores. 5. Emplatado caliente.
	Pollo, pechuga, solomillo	150g
Merienda 1 17:30	Kéfir	300g
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
	Pan tostado de trigo (biscote)	54g (6 unidades)
	Tahini (pasta de sésamo)	20g (1 cucharada grande)
Cena 20:45	Dorada a la plancha con ensalada de canónigos, rabanitos y semillas de calabaza	INGREDIENTES: Dorada: 300g (3/4 unidad de 540 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) RECETA: 1. Asar a la plancha el lomo de dorada limpio de espinas. 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. Emplatado la dorada con la ensalada de guarnición.
	Cuscús para microondas	125g (1 unidad)

Día 7

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 06:30	Yogur sin lactosa con almendras y papaya	INGREDIENTES: Yogur natural 0% sin lactosa: 250g (2 yogures), Almendra sin cáscara: 20g (15 almendras), Papaya: 250g
Tentempié 1 09:00	Leche semidesnatada sin lactosa	INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 300g (1 taza)
	Avena	100g (1 vaso)
	Melón	250g (1 cortada mediana)
Comida 14:00	Garbanzos con calabaza y carne de ternera picada	INGREDIENTES: Garbanzos cocidos: 100g (1/2 vaso), Puerro: 75g (1 unidad mediana), Calabaza/ zapallo: 75g (1 plato pequeño), Carne picada ternera: 100g, Aceite de oliva: 5g (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 y saltear el conjunto. 3. Incorporar por último la calabaza y los garbanzos cocidos escurridos. Sazonar y añadir hierbas aromáticas tipo estragón, comino o provenzales, al gusto. 4. Mezclar bien para que se integren los sabores.
	Pan tostado de trigo (biscote)	60g
Merienda 1 17:30	Kéfir	300g
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
	Pan wasa con aceite	INGREDIENTES: Pan de centeno tipo Wasa: 50g (5 unidades), Aceite de oliva: 15g
	Aguacate/ palta	75g (9 lonchas finas)
Cena 20:45	Lomo de cerdo a la plancha con calabacín	INGREDIENTES: Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre), Calabacín/ zapallito/ zucchini: 150g (1/2 calabacín mediano), Lomo de cerdo: 200g (3 filetes) RECETA: 1. Asar las cortadas de lomo de cerdo en la plancha caliente. 2. En una sartén caliente con la cantidad sugerida de aceite asar el calabacín cortado en rodajas. 3. Emplatado el lomo con el calabacín asado.
	Queso feta	75g (2 y 1/2 lonchas)

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

Leche y derivados

- ☐ 1375g Yogur natural 0% sin lactosa
- ☐ 2100g Leche semi sin lactosa
- ☐ 2100g Kéfir
- ☐ 240g Queso feta
- ☐ 50g Queso semicurado sin lactosa

Patatas, legumbres y frutos secos

- ☐ 56g Semillas de calabaza
- ☐ 60g Hummus
- ☐ 45g Nuez pelada
- ☐ 40g Almendra sin cáscara
- ☐ 50g Pistacho con cáscara
- ☐ 490g Patata
- ☐ 80g Lenteja seca
- ☐ 100g Garbanzos cocidos

Frutas

- ☐ 160g Frambuesa
- ☐ 500g Melón
- ☐ 300g Plátano, banano
- ☐ 500g Papaya
- ☐ 150g Arándanos
- ☐ 225g Aguacate/ palta

Cereales, azúcares y derivados

- ☐ 490g Avena
- ☐ 220g Macarrones
- ☐ 200g Pan de centeno tipo Wasa
- ☐ 140g Pan blanco
- ☐ 240g Arroz blanco crudo
- ☐ 282g Pan tostado de trigo (biscote)
- ☐ 60g Tahini (pasta de sésamo)

- ☐ 250g Cuscús para microondas

Hortalizas y verduras

- ☐ 170g Lechuga
- ☐ 430g Pepino
- ☐ 175g Calabaza/ zapallo
- ☐ 80g Rúcula
- ☐ 450g Calabacín/ zapallito/ zucchini
- ☐ 80g Rábano
- ☐ 80g Canónigos
- ☐ 200g Champiñón o seta
- ☐ 140g Zanahoria
- ☐ 225g Espinaca
- ☐ 75g Puerro

Aceites y grasas

- ☐ 216g Aceite de oliva

Carnes, pescados y huevos

- ☐ 375g Pavo, pechuga (fresco)
- ☐ 315g Clara de huevo pasteurizada
- ☐ 360g Huevo de gallina
- ☐ 140g Pechuga de pavo (fiambre)
- ☐ 85g Caballa en aceite
- ☐ 250g Carne magra de ternera
- ☐ 325g Lubina, róbaló
- ☐ 120g Salmón ahumado
- ☐ 350g Pollo, pechuga, solomillo
- ☐ 90g Gamba o camarón
- ☐ 300g Dorada
- ☐ 100g Carne picada ternera
- ☐ 200g Lomo de cerdo

LISTA DE LA COMPRA

Otros

☐ 1g Sal común

RESUMEN DE GRUPOS DE ALÉRGENOS ALIMENTARIOS POR DÍA

Día 1



Día 2



Día 3



Día 4



Día 5



Día 6



Día 7



