

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 granada Isowhey 100: 30g	Yogur sin lactosa con avena, almendras y plátano Isowhey 100: 30g	Bol de yogur sin lactosa con kiwi y semillas de calabaza Isowhey 100: 30g	Yogur sin lactosa con avena, almendras y plátano Isowhey 100: 30g	Yogur sin lactosa con semillas de calabaza y granada Isowhey 100: 30g	Yogur sin lactosa con avena, almendras y plátano Isowhey 100: 30g	Bol de yogur sin lactosa con kiwi y semillas de calabaza Isowhey 100: 30g
Tentempié 1	Leche semidesnatada sin lactosa Avena: 100g (1 vaso) Frambuesa: 45g (15 unidades)	Leche semidesnatada sin lactosa Tostada de pan de barra con hummus y huevos revueltos	Leche semidesnatada sin lactosa Avena: 100g (1 vaso) Granada: 80g	Leche semidesnatada sin lactosa Tosta de huevo a la plancha con jamón serrano	Leche semidesnatada sin lactosa Avena: 100g (1 vaso) Frambuesa: 45g (15 unidades)	Leche semidesnatada sin lactosa Tostada de pan de barra con hummus y huevos revueltos	Leche semidesnatada sin lactosa Avena: 100g (1 vaso) Arándanos: 50g (20 unidades)
Comida	Pollo, pechuga, solomillo: 200g Rúcula: 30g Macarrones hervidos con aceite de oliva	Bacalao con arroz basmati y setas	Salteado de calabacín y espinacas con trigo sarraceno, ternera y anacardos	Bonito en aceite: 110g (2 latas redondas pequeñas) Canónigos: 50g (1 plato pequeño) Macarrones hervidos con aceite de oliva	Garbanzos con acelgas y patata Pan tostado de trigo (biscote): 54g (6 unidades)	Caldo de ternera casero Trigo sarraceno: 100g	Arroz Basmati con lentejas y verduras al curry
Merienda 1	Kéfir: 300g Tostada de pan de barra con aceite	Kéfir: 300g Sándwich de aguacate	Kéfir: 300g Pan tostado de trigo (biscote): 60g Queso semicurado sin lactosa: 60g (2 lonchas/cuñas finas)	Kéfir: 300g Sándwich de aguacate	Kéfir: 300g Tostada de pan de barra con aceite	Kéfir: 300g Sándwich de aguacate	Kéfir: 300g Pan tostado de trigo (biscote): 60g Queso semicurado sin lactosa: 60g (2 lonchas/cuñas finas)
Cena	Merluza al microondas con zanahorias Cuscús seco: 100g (1 vaso pequeño y 1/2 de 100 ml)	Hamburguesa de pollo con alcachofas Patatas cocidas al microondas	Revuelto de calabaza Cuscús seco: 100g (1 vaso pequeño y 1/2 de 100 ml)	Dorada a la plancha con salteado de quinoa y verduras Queso semicurado sin lactosa: 60g (2 lonchas/cuñas finas)	Huevos pasados por agua con espinacas hervidas Sándwich de hummus	Salmón a la plancha con calabaza asada Quinoa: 50g (1/2 vaso de 100 ml) Queso semicurado sin lactosa: 60g (2 lonchas/cuñas finas)	Tortilla de alcachofa Patatas cocidas al microondas

Día 1

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 06:30	Yogur sin lactosa con semillas de calabaza y granada	INGREDIENTES: Yogur natural 0% sin lactosa: 125g (1 yogur), Semillas de calabaza: 5g (1 cuchara de postre), Granada: 140g (1/2 unidad mediana)
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
Tentempié 1 09:00	Leche semidesnatada sin lactosa	INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 300g (1 taza)
	Avena	100g (1 vaso)
	Frambuesa	45g (15 unidades)
Comida 14:00	Pollo, pechuga, solomillo	200g
	Rúcula	30g
	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.
Merienda 1 17:30	Kéfir	300g
	Tostada de pan de barra con aceite	INGREDIENTES: Pan blanco: 100g , Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera)
Cena 20:45	Merluza al microondas con zanahorias	INGREDIENTES: Merluza: 350g , Zanahoria: 140g (1 y 1/2 unidad grande), Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera), Perejil: 5g (Al gusto) RECETA: 1. Colocar el lomo de merluza limpio de espinas y sazonado en un recipiente apto para microondas. También podemos añadir especias o hierbas aromáticas al gusto. 2. Aderezar la merluza con perejil picado y el aceite de oliva indicado. 3. Añadir sobre la merluza la zanahoria cortada en rodajas finas. 4. Tapar el recipiente y cocinar al microondas a máxima potencia durante 5-10 minutos.
	Cuscús seco	100g (1 vaso pequeño y 1/2 de 100 ml)

Día 2

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 06:30	Yogur sin lactosa con avena, almendras y plátano	INGREDIENTES: Yogur natural 0% sin lactosa: 125g (1 yogur), Almendra sin cáscara: 15g (10 almendras), 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 almendras y el plátano troceado.
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
Tentempié 1 09:00	Leche semidesnatada sin lactosa	INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 300g (1 taza)
	Tostada de pan de barra con hummus y huevos revueltos	INGREDIENTES: Pan blanco: 70g , Huevo de gallina: 60g (1 unidad talla M), Hummus: 30g (2 cucharadas soperas), Aceite de oliva: 3g (1 cucharada de café) RECETA: 1. Cascar el huevo en un bol y batir enérgicamente. Calentar el aceite indicado en una sartén, volcar la mezcla y cuajar sin parar de remover. 2. Untar el hummus en el pan tostado y colocar encima los huevos revueltos.
Comida 14:00	Bacalao con arroz basmati y setas	INGREDIENTES: Bacalao fresco: 300g (1/4 de unidad de 1,5 kg :), Sal común: 1g , Aceite de oliva: 15g , Champiñón o seta: 200g (10 unidades medianas), Arroz basmati crudo: 100g (1 vaso pequeño y 1/2 de 100 ml) RECETA: 1. Trocear y saltear las setas laminadas en una cazuela con la cantidad sugerida de aceite de oliva, agregar el arroz y sofreír 2 minutos, añadir el agua, la sal y cocer durante 10 minutos. 2. Asar el bacalao en una plancha caliente con aceite de oliva. Debe quedar dorado por fuera y jugoso por dentro. 3. Emplatado el bacalao con el arroz con setas de guarnición.
	Kéfir	300g
Merienda 1 17:30	Sándwich de aguacate	INGREDIENTES: Pan de molde: 120g (4 rebanadas), Aguacate/ palta: 100g (1/2 pieza) RECETA: 1. Montar el sándwich con el aguacate pelado y laminado.
	Hamburguesa de pollo con alcachofas	INGREDIENTES: Hamburguesa de pollo: 200g (2 unidades), Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre), Alcachofa/ alcaucil: 200g RECETA: 1. Asar a la plancha la hamburguesa de pollo. 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. Emplatado la hamburguesa con el salteado de alcachofas.
Cena 20:45	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 3

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 06:30	Bol de yogur sin lactosa con kiwi y semillas de calabaza	INGREDIENTES: Yogur natural 0% sin lactosa: 125g (1 yogur), Semillas de calabaza: 10g (1 cucharada sopera), Kiwi: 120g (1 unidad grande) RECETA: 1. Pelar y trocear el kiwi. 2. Mezclar el kiwi con las semillas de calabaza y el yogur sin lactosa en un bol.
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
Tentempié 1 09:00	Leche semidesnatada sin lactosa	INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 300g (1 taza)
	Avena	100g (1 vaso)
	Granada	80g
Comida 14:00	Salteado de calabacín y espinacas con trigo sarraceno, ternera y anacardos	INGREDIENTES: Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera), Carne magra de ternera: 180g, Espinaca: 175g (1 plato grande), Trigo sarraceno: 100g, Calabacín/ zapallito/ zucchini: 250g, Anacardo sin cáscara/ castaña de cajú sin cascara: 25g (15 unidades) RECETA: 1. Colocar el trigo sarraceno en un colador y lavar bajo el chorro de agua fría durante medio minuto. Tostarlo un minuto en el recipiente donde lo vayamos a cocer, incorporar 2 medidas y ½ de agua y cocer durante 20 minutos. 2. 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 los anacardos. 3. Saltear a fuego vivo la ternera cortada en tiras hasta que esté dorada. Incorporar entonces el trigo sarraceno y mezclar. 4. Emplatar el salteado de verduras con anacardos y colocar encima el trigo con la ternera. Nota: se puede espovorear orégano, albahaca o cualquier otra hierba aromática al gusto.
	Kéfir	300g
Merienda 1 17:30	Pan tostado de trigo (biscote)	60g
	Queso semicurado sin lactosa	60g (2 lonchas/cuñas finas)
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.
	Cuscús seco	100g (1 vaso pequeño y 1/2 de 100 ml)

Día 4

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 06:30	Yogur sin lactosa con avena, almendras y plátano	INGREDIENTES: Yogur natural 0% sin lactosa: 125g (1 yogur), Almendra sin cáscara: 15g (10 almendras), 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 almendras y el plátano troceado.
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
Tentempié 1 09:00	Leche semidesnatada sin lactosa	INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 300g (1 taza)
	Tosta de huevo a la plancha con jamón serrano	INGREDIENTES: Pan blanco: 70g, Huevo de gallina: 60g (1 unidad talla M), Aceite de oliva: 3g (1 cucharada de café), Jamón serrano: 30g (3 lonchas) RECETA: 1. Calentar una sartén antiadherente ligeramente engrasada. 2. Añadir el huevo y tapar la sartén, así conseguiremos cocinar el huevo con el propio vapor del calor que generan. 3. Cocinar hasta que veamos que están cuajados por arriba y crujientes por abajo. 4. Tostar el pan y montar la tosta colocando el huevo encima del pan y sobre este el jamón serrano.
Comida 14:00	Bonito en aceite	110g (2 latas redondas pequeñas)
	Canónigos	50g (1 plato pequeño)
	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.
Merienda 1 17:30	Kéfir	300g
	Sándwich de aguacate	INGREDIENTES: Pan de molde: 120g (4 rebanadas), Aguacate/ palta: 100g (1/2 pieza) RECETA: 1. Montar el sándwich con el aguacate pelado y laminado.
Cena 20:45	Dorada a la plancha con salteado de quinoa y verduras	INGREDIENTES: Dorada: 300g (3/4 unidad de 540 g :), 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)) 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 a la plancha el lomo de dorada limpio de espinas. 4. Servir la dorada asada junto con la quinoa y las verduras salteadas.
	Queso semicurado sin lactosa	60g (2 lonchas/cuñas finas)

Día 5

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 06:30	Yogur sin lactosa con semillas de calabaza y granada	INGREDIENTES: Yogur natural 0% sin lactosa: 125g (1 yogur), Semillas de calabaza: 5g (1 cuchara de postre), Granada: 140g (1/2 unidad mediana)
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
Tentempié 1 09:00	Leche semidesnatada sin lactosa	INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 300g (1 taza)
	Avena	100g (1 vaso)
	Frambuesa	45g (15 unidades)
Comida 14:00	Garbanzos con acelgas y patata	INGREDIENTES: Garbanzos cocidos: 210g (1/2 tarro de conserva de 400 g), Patata: 100g (1 unidad pequeña), Acelgas: 100g (1/2 plato mediano), Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre) RECETA: 1. Cocer las acelgas limpias y picadas junto con la patata troceada en agua hirviendo, durante 20 minutos. 2. Cuando la patata esté tierna añadir los garbanzos escurridos y dejar cocer 2 minutos más. 3. Escurrir el guiso eliminando todo el agua de cocción. 4. Emplatado y aderezar con aceite de oliva.
	Pan tostado de trigo (biscote)	54g (6 unidades)
Merienda 1 17:30	Kéfir	300g
	Tostada de pan de barra con aceite	INGREDIENTES: Pan blanco: 100g , Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera)
Cena 20:45	Huevos pasados por agua con espinacas hervidas	INGREDIENTES: Huevo de gallina: 120g (2 unidades talla M), Espinaca: 300g , 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. Cocer las espinacas en abundante agua hirviendo durante 10 minutos. Sacar y escurrir. 3. Emplatado las espinacas, 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 espinacas y dará cremosidad al plato.
	Sándwich de hummus	INGREDIENTES: Pan de molde: 60g (2 rebanadas), Hummus: 30g (2 cucharadas soperas)

Día 6

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 06:30	Yogur sin lactosa con avena, almendras y plátano	INGREDIENTES: Yogur natural 0% sin lactosa: 125g (1 yogur), Almendra sin cáscara: 15g (10 almendras), 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 almendras y el plátano troceado.
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
Tentempié 1 09:00	Leche semidesnatada sin lactosa	INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 300g (1 taza)
	Tostada de pan de barra con hummus y huevos revueltos	INGREDIENTES: Pan blanco: 70g , Huevo de gallina: 60g (1 unidad talla M), Hummus: 30g (2 cucharadas soperas), Aceite de oliva: 3g (1 cucharada de café) RECETA: 1. Cascar el huevo en un bol y batir enérgicamente. Calentar el aceite indicado en una sartén, volcar la mezcla y cuajar sin parar de remover. 2. Untar el hummus en el pan tostado y colocar encima los huevos revueltos.
Comida 14:00	Caldo de ternera casero	INGREDIENTES: Carne magra de ternera: 220g , Zanahoria: 160g , Puerro: 150g (1 y 1/2 mediana), Laurel: 4g (Al gusto), Aceite de oliva: 5g (1 cucharada de postre) RECETA: 1. Dorar en una olla profunda la carne de ternera cortada en trozos gruesos. Utilizar también algunos huesos de rodilla. 2. Agregar la zanahoria y el puerro troceados y continuar rehogando. 3. Cuando la verdura se empiece a dorar añadir el laurel y cubrir con agua. 4. Cocer a fuego lento con la olla tapada durante 60 minutos. Acortaremos los tiempos de cocción si se cocina en olla rápida, entonces serán suficientes 20 minutos. 5. Sacar los ingredientes y colar el caldo hasta que quede claro. 6. Consumir solo bebido o utilizar para realizar otras elaboraciones.
	Trigo sarraceno	100g
Merienda 1 17:30	Kéfir	300g
	Sándwich de aguacate	INGREDIENTES: Pan de molde: 120g (4 rebanadas), Aguacate/ palta: 100g (1/2 pieza) RECETA: 1. Montar el sándwich con el aguacate pelado y laminado.
Cena 20:45	Salmón a la plancha con calabaza asada	INGREDIENTES: Salmón: 220g , Calabaza/ zapallo: 125g (1 plato pequeño), Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre) RECETA: 1. Asar a la plancha el filete de salmón limpio de espinas y sazonado con pimienta molida. 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. Se pueden añadir especias o hierbas aromáticas al gusto. 3. Emplatado el salmón con la calabaza asada.
	Quinoa	50g (1/2 vaso de 100 ml)
	Queso semicurado sin lactosa	60g (2 lonchas/cuñas finas)

Día 7

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 06:30	Bol de yogur sin lactosa con kiwi y semillas de calabaza	INGREDIENTES: Yogur natural 0% sin lactosa: 125g (1 yogur), Semillas de calabaza: 10g (1 cucharada sopera), Kiwi: 120g (1 unidad grande) RECETA: 1. Pelar y trocear el kiwi. 2. Mezclar el kiwi con las semillas de calabaza y el yogur sin lactosa en un bol.
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
Tentempié 1 09:00	Leche semidesnatada sin lactosa	INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 300g (1 taza)
	Avena	100g (1 vaso)
	Arándanos	50g (20 unidades)
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
	Pan tostado de trigo (biscote)	60g
	Queso semicurado sin lactosa	60g (2 lonchas/cuñas finas)
Cena 20:45	Tortilla de alcachofa	INGREDIENTES: Huevo de gallina: 60g (1 unidad talla M), Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera), Alcachofa/ alcaucil: 260g (2 unidades medianas), Clara de huevo pasteurizada: 105g (3 unidades) RECETA: 1. Limpiar las alcachofas eliminando las hojas externas y las puntas. Trocear en láminas finas.- 2. Saltear las alcachofas con la cantidad sugerida de aceite hasta que estén blandas. 3. Batir el huevo con la clara. 4. Agregar el huevo batido a la sartén de las alcachofas y cuajar por ambos lados.
	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.

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

- ☐ 875g Yogur natural 0% sin lactosa
- ☐ 2100g Leche semi sin lactosa
- ☐ 2100g Kéfir
- ☐ 240g Queso semicurado sin lactosa

Patatas, legumbres y frutos secos

- ☐ 30g Semillas de calabaza
- ☐ 45g Almendra sin cáscara
- ☐ 90g Hummus
- ☐ 780g Patata
- ☐ 25g Anacardo sin cáscara/ castaña de cajú sin cáscara
- ☐ 210g Garbanzos cocidos
- ☐ 150g Lentejas cocidas

Frutas

- ☐ 360g Granada
- ☐ 90g Frambuesa
- ☐ 300g Plátano, banano
- ☐ 300g Aguacate/ palta
- ☐ 240g Kiwi
- ☐ 50g Arándanos

Cereales, azúcares y derivados

- ☐ 490g Avena
- ☐ 220g Macarrones
- ☐ 410g Pan blanco
- ☐ 200g Cuscús seco
- ☐ 200g Arroz basmati crudo
- ☐ 420g Pan de molde
- ☐ 200g Trigo sarraceno
- ☐ 174g Pan tostado de trigo (biscote)
- ☐ 100g Quinoa

Carnes, pescados y huevos

- ☐ 200g Pollo, pechuga, solomillo
- ☐ 350g Merluza
- ☐ 420g Huevo de gallina
- ☐ 300g Bacalao fresco
- ☐ 200g Hamburguesa de pollo
- ☐ 400g Carne magra de ternera
- ☐ 210g Clara de huevo pasteurizada
- ☐ 30g Jamón serrano
- ☐ 110g Bonito en aceite
- ☐ 300g Dorada
- ☐ 220g Salmón

Hortalizas y verduras

- ☐ 30g Rúcula
- ☐ 430g Zanahoria
- ☐ 5g Perejil
- ☐ 200g Champiñón o seta
- ☐ 460g Alcachofa/ alcaucil
- ☐ 475g Espinaca
- ☐ 500g Calabacín/ zapallito/ zucchini
- ☐ 225g Calabaza/ zapallo
- ☐ 50g Canónigos
- ☐ 100g Acelgas
- ☐ 150g Puerro

Aceites y grasas

- ☐ 156g Aceite de oliva

Otros

- ☐ 1g Sal común
- ☐ 4g Laurel
- ☐ 2g Curry

RESUMEN DE GRUPOS DE ALÉRGENOS ALIMENTARIOS POR DÍA

Día 1



Día 2



Día 3



Día 4



Día 5



Día 6



Día 7



