

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	Yogur sin lactosa con avena, almendras y plátano	Yogur sin lactosa con semillas de calabaza y papaya	Yogur sin lactosa con avena, almendras y plátano	Yogur sin lactosa con semillas de calabaza y granada	Yogur sin lactosa con avena, almendras y plátano	Yogur sin lactosa con semillas de calabaza y papaya
Tentempié 1	Leche semidesnatada sin lactosa Avena: 100g (1 vaso) Frambuesa: 45g (15 unidades)	Leche semidesnatada sin lactosa Huevo a la plancha con jamón serrano	Leche semidesnatada sin lactosa Avena: 100g (1 vaso) Granada: 80g	Leche semidesnatada sin lactosa Huevos revueltos con aguacate y arándanos	Leche semidesnatada sin lactosa Avena: 100g (1 vaso) Frambuesa: 45g (15 unidades)	Leche semidesnatada sin lactosa Huevo a la plancha con jamón serrano	Leche semidesnatada sin lactosa Avena: 100g (1 vaso) Arándanos: 50g (20 unidades)
Comida	Cintas de calabacín y zanahoria con cuscús, pollo y anacardos	Arroz con lentejas Rúcula: 30g	Pollo, pechuga, solomillo: 200g Macarrones con nueces y queso sin lactosa	Salteado de calabacín y espinacas con cuscús, gambas y nueces	Lentejas con zanahoria y patata	Filete de ternera a la plancha con champiñones y pistachos	Macarrones con gambas y calabacín
Merienda 1	Kéfir: 300g Isowhey 100: 30g Tostada de pan de barra con aceite	Kéfir: 300g Tostada de pan de barra con aguacate y salmón ahumado	Kéfir: 300g Isowhey 100: 30g Pan tostado de trigo (biscote): 60g Tahini (pasta de sésamo): 20g (1 cucharada grande)	Kéfir: 300g Isowhey 100: 30g Tostada de pan de barra con aceite	Kéfir: 300g Isowhey 100: 30g Pan tostado de trigo (biscote): 60g Tahini (pasta de sésamo): 20g (1 cucharada grande)	Kéfir: 300g Tostada de pan de barra con aguacate y salmón ahumado	Kéfir: 300g Isowhey 100: 30g Pan tostado de trigo (biscote): 60g Tahini (pasta de sésamo): 20g (1 cucharada grande)
Cena	Dorada a la plancha con calabaza asada Trigo sarraceno: 90g (1 vaso de 100 ml)	Hamburguesa de ternera con calabacín Patata: 350g (1 unidad grande)	Tortilla de champiñones y sésamo Trigo sarraceno: 90g (1 vaso de 100 ml)	Merluza a la plancha con canónigos y zanahoria Arroz blanco crudo: 100g (1 vaso pequeño y 1/2 de 100 ml)	Huevo a la plancha con patatas asadas Rúcula: 30g Queso mozzarella para gratinar: 40g (2 cucharadas soperas)	Calamares a la plancha con salteado de espinacas y piñones Pan tostado de trigo (biscote): 60g	Tortilla de habas Rúcula: 30g Queso mozzarella para gratinar: 40g (2 cucharadas soperas)

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 cucharada de postre), Granada: 140g (1/2 unidad mediana)
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	Cintas de calabacín y zanahoria con cuscús, pollo y anacardos	INGREDIENTES: Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre), Pollo, pechuga, solomillo: 180g , Zanahoria: 180g (2 unidades grandes), Cuscús integral: 50g (2 cucharadas soperas), Calabacín/ zapallito/ zucchini: 200g (1 calabacín mediano), Anacardo sin cáscara/ castaña de cajú sin cascara: 20g (15 unidades) 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 los anacardos. 3. Saltear a fuego vivo el pollo cortado en dados hasta que esté dorado. Incorporar entonces el cuscús cocido y mezclar. 4. Emplatarse las cintas de verduras con anacardos y colocar encima el cuscús con el pollo. Nota: se puede espolvorear orégano, albahaca o cualquier otra hierba aromática al gusto.
Merienda 1 17:30	Kéfir	300g
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
	Tostada de pan de barra con aceite	INGREDIENTES: Pan blanco: 100g , Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera)
Cena 20:45	Dorada a la plancha con calabaza asada	INGREDIENTES: Dorada: 300g (3/4 unidad de 540 g :), Calabaza/ zapallo: 100g (1 plato pequeño), Aceite de oliva: 5g (1 cucharada de postre) RECETA: 1. Asar a la plancha el lomo de dorada limpio de espinas. Se le pueden añadir 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 la dorada con la calabaza asada.
	Trigo sarraceno	90g (1 vaso 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.
Tentempié 1 09:00	Leche semidesnatada sin lactosa	INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 300g (1 taza)
	Huevo a la plancha con jamón serrano	INGREDIENTES: Huevo de gallina: 60g (1 unidad talla M), Aceite de oliva: 5g (1 cucharada de postre), Jamón serrano: 60g (6 lonchas) 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. Emplatarse el huevo a la plancha con el jamón.
Comida 14:00	Arroz con lentejas	INGREDIENTES: Arroz blanco crudo: 120g (1 vaso pequeño y 1/2 de 100 ml), Lentejas cocidas: 120g, Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera) RECETA: 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.
	Rúcula	30g
Merienda 1 17:30	Kéfir	300g
	Tostada de pan de barra con aguacate y salmón ahumado	INGREDIENTES: Pan blanco: 125g (1/2 de barra de 250g), Salmón ahumado: 60g (3 lonchas finas), Aguacate/ palta: 100g (1/2 pieza)
Cena 20:45	Hamburguesa de ternera con calabacín	INGREDIENTES: Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre), Calabacín/ zapallito/ zucchini: 150g (1/2 calabacín mediano), Hamburguesa de ternera (carne picada 100%): 200g RECETA: 1. Asar a la plancha la hamburguesa de ternera. 2. En una sartén caliente con la cantidad sugerida de aceite asar el calabacín cortado en rodajas. 3. Emplatarse la hamburguesa con el calabacín asado.
	Patata	350g (1 unidad grande)

Día 3

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 06:30	Yogur sin lactosa con semillas de calabaza y papaya	INGREDIENTES: Yogur natural 0% sin lactosa: 125g (1 yogur), Semillas de calabaza: 5g (1 cuchara de postre), Papaya: 100g (1/4 unidad mediana 400g)
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	Pollo, pechuga, solomillo	200g
	Macarrones con nueces y queso sin lactosa	INGREDIENTES: Macarrones: 90g (2 vasos pequeños y 1/2 de 100 ml), Nuez pelada: 20g (4 nueces), Queso semicurado sin lactosa: 20g (1 loncha/cuña fina) RECETA: 1. Cocer los macarrones en abundante agua con sal durante 12 minutos. Escurrir y reservar. 2. Trocear el queso sin lactosa. 3. Escurrir la pasta y añadir las nueces picadas con el queso sin lactosa.
Merienda 1 17:30	Kéfir	300g
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
	Pan tostado de trigo (biscote)	60g
	Tahini (pasta de sésamo)	20g (1 cucharada grande)
Cena 20:45	Tortilla de champiñones y sésamo	INGREDIENTES: Huevo de gallina: 60g (1 unidad talla M), Champiñón o seta: 100g (5 unidades medianas), Aceite de oliva: 5g (1 cucharada de postre), Clara de huevo pasteurizada: 110g (4 unidades), Semillas de sésamo blancas: 5g (1 cuchara 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 los champiñones cortados y las semillas de sésamo. 3. Colocar en el microondas durante unos 3-4 minutos aproximadamente. 4. También podemos cuajar la tortilla vertiendo en una sartén caliente la mezcla de claras y huevo con champiñones. Nota: Las claras (ovoproducto pasteurizado) pueden comprarse en envases de 300 ml (10 claras aproximadamente).
	Trigo sarraceno	90g (1 vaso 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.
	Leche semidesnatada sin lactosa	INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 300g (1 taza)
Tentempié 1 09:00	Huevos revueltos con aguacate y arándanos	INGREDIENTES: Huevo de gallina: 60g (1 unidad talla M), Aguacate/ palta: 100g (1/2 pieza), Arándanos: 40g (20 unidades), Aceite de oliva: 5g (1 cucharada de postre) RECETA: 1. Pelar y laminar el aguacate. 2. Cuajar el huevo batido en una sartén caliente sin parar de remover. 3. Emplatarse el revuelto con el aguacate loncheado y los arándanos colocados encima.
	Salteado de calabacín y espinacas con cuscús, gambas y nueces	INGREDIENTES: Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre), Gamba o camarón: 125g (1 ración grande (11-15)), Espinaca: 150g (1 plato mediano), Cuscús integral: 50g (2 cucharadas soperas), Calabacín/ zapallito/ zucchini: 200g (1 calabacín mediano), Nuez pelada: 20g (4 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. 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 cuscús cocido y mezclar. 4. Emplatarse el salteado 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
	Tostada de pan de barra con aceite	INGREDIENTES: Pan blanco: 100g , Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera)
Cena 20:45	Merluza a la plancha con canónigos y zanahoria	INGREDIENTES: Merluza: 250g (1/4 de unidad de 1kg :), Canónigos: 100g (1 plato grande), Zanahoria: 100g (1 unidad grande (100g)), Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre) RECETA: 1. Asar el filete de merluza limpio de espinas a la plancha. 2. Mezclar los canónigos con la zanahoria cortada en rodajas finas y aliñar con aceite de oliva. 3. Emplatarse la merluza asada con la ensalada de guarnición.
	Arroz blanco crudo	100g (1 vaso pequeño y 1/2 de 100 ml)

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 cucharada de postre), Granada: 140g (1/2 unidad mediana)
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	Lentejas con zanahoria y patata	INGREDIENTES: Lenteja seca: 110g , Zanahoria: 160g , Patata: 240g (1 unidad mediana), Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre), Laurel: 4g (Al gusto) RECETA: 1. Dejar a remojo las lentejas la noche anterior. 2. En una olla rápida añadir la zanahoria y la patata troceadas, junto con el laurel. 3. Incorporar las lentejas, cubrir de agua y cocer durante 20 minutos. 4. Dejar reposar unos minutos después de abrir la olla y emplatar con un chorro de aceite de oliva en crudo. Nota: es posible acortar los tiempos de preparación de la receta si usamos conserva de lentejas cocidas, en tal caso la ración será el resultado de multiplicar por 2,5 la cantidad de lenteja seca indicada en la receta.
Merienda 1 17:30	Kéfir	300g
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
	Pan tostado de trigo (biscote)	60g
	Tahini (pasta de sésamo)	20g (1 cucharada grande)
Cena 20:45	Huevo a la plancha con patatas asadas	INGREDIENTES: Huevo de gallina: 120g (2 unidades talla M), Aceite de oliva: 15g , Patata: 240g (1 unidad mediana) RECETA: 1. Pelar y cortar en rodajas no muy gruesas la patata. Asar en una sartén caliente ligeramente aceitada hasta que estén blandas. 2. 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. 3. Cocinar hasta que veamos que están cuajados por arriba y crujientes por abajo. 4. Emplatar el huevo con las patatas de guarnición.
	Rúcula	30g
	Queso mozzarella para gratinar	40g (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.
Tentempié 1 09:00	Leche semidesnatada sin lactosa	INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 300g (1 taza)
	Huevo a la plancha con jamón serrano	INGREDIENTES: Huevo de gallina: 60g (1 unidad talla M), Aceite de oliva: 5g (1 cucharada de postre), Jamón serrano: 60g (6 lonchas) 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. Emplatar el huevo a la plancha con el jamón.
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. Emplatar el filete de ternera con el salteado de champiñón y pistachos.
Merienda 1 17:30	Kéfir	300g
	Tostada de pan de barra con aguacate y salmón ahumado	INGREDIENTES: Pan blanco: 125g (1/2 de barra de 250g), Salmón ahumado: 60g (3 lonchas finas), Aguacate/ palta: 100g (1/2 pieza)
Cena 20:45	Calamares a la plancha con salteado de espinacas y piñones	INGREDIENTES: Calamar y similares: 300g, Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera), Espinaca: 150g (1 plato mediano), Piñones sin cáscara: 15g (3 cucharadas de postre) RECETA: 1. Asar a la plancha el calamar entero y limpio. 2. Saltear en la cantidad sugerida de aceite las espinacas limpias y picadas junto con los piñones. 3. Emplatar el calamar con las espinacas de guarnición.
	Pan tostado de trigo (biscote)	60g

Día 7

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 06:30	Yogur sin lactosa con semillas de calabaza y papaya	INGREDIENTES: Yogur natural 0% sin lactosa: 125g (1 yogur), Semillas de calabaza: 5g (1 cuchara de postre), Papaya: 100g (1/4 unidad mediana 400g)
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	Macarrones con gambas y calabacín	INGREDIENTES: Macarrones: 100g (2 vasos pequeños y 1/2 de 100 ml), Calabacín/ zapallito/ zucchini: 100g (1 calabacín pequeño), Gamba o camarón: 70g (1 ración mediana (7-10 unidades)), Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera) RECETA: 1. Cocer los macarrones en abundante agua hirviendo durante 12 minutos. Escurrir y reservar.- 2. Saltear en una sartén con la cantidad sugerida de aceite, el calabacín cortado en dados y las gambas peladas y troceadas. 3. Incorporar los macarrones al salteado de gambas y calabacín, mezclar bien. Aderezar con especias o hierbas aromáticas al gusto.
Merienda 1 17:30	Kéfir	300g
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
	Pan tostado de trigo (biscote)	60g
	Tahini (pasta de sésamo)	20g (1 cucharada grande)
Cena 20:45	Tortilla de habas	INGREDIENTES: Huevo de gallina: 120g (2 unidades talla M), Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera), Haba seca: 60g RECETA: 1. Desgranar las habas sacándolas de sus vainas. Escaldarlas en abundante agua hirviendo durante 5 minutos. 2. Batir el huevo y agregar las habas escurridas. 3. Poner a calentar el aceite sugerido en una sartén, verter y extender la mezcla, dejar cuajar 5 minutos, doblar por la mitad y voltear para que se cuaje por el otro lado.
	Rúcula	30g
	Queso mozzarella para gratinar	40g (2 cucharadas soperas)

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
- ☐ 20g Queso semicurado sin lactosa
- ☐ 80g Queso mozzarella para gratinar

Patatas, legumbres y frutos secos

- ☐ 20g Semillas de calabaza
- ☐ 20g Anacardo sin cáscara/ castaña de cajú sin cáscara
- ☐ 45g Almendra sin cáscara
- ☐ 120g Lentejas cocidas
- ☐ 830g Patata
- ☐ 40g Nuez pelada
- ☐ 110g Lenteja seca
- ☐ 40g Pistacho con cáscara
- ☐ 15g Piñones sin cáscara
- ☐ 60g Haba seca

Frutas

- ☐ 360g Granada
- ☐ 90g Frambuesa
- ☐ 300g Plátano, banano
- ☐ 300g Aguacate/ palta
- ☐ 200g Papaya
- ☐ 90g Arándanos

Cereales, azúcares y derivados

- ☐ 490g Avena
- ☐ 100g Cuscús integral
- ☐ 450g Pan blanco
- ☐ 180g Trigo sarraceno
- ☐ 220g Arroz blanco crudo

- ☐ 190g Macarrones
- ☐ 240g Pan tostado de trigo (biscote)
- ☐ 60g Tahini (pasta de sésamo)
- ☐ 5g Semillas de sésamo blancas

Aceites y grasas

- ☐ 150g Aceite de oliva

Carnes, pescados y huevos

- ☐ 380g Pollo, pechuga, solomillo
- ☐ 300g Dorada
- ☐ 480g Huevo de gallina
- ☐ 120g Jamón serrano
- ☐ 120g Salmón ahumado
- ☐ 200g Hamburguesa de ternera (carne picada 100%)
- ☐ 110g Clara de huevo pasteurizada
- ☐ 195g Gamba o camarón
- ☐ 250g Merluza
- ☐ 200g Carne magra de ternera
- ☐ 300g Calamar y similares

Hortalizas y verduras

- ☐ 440g Zanahoria
- ☐ 650g Calabacín/ zapallito/ zucchini
- ☐ 100g Calabaza/ zapallo
- ☐ 90g Rúcula
- ☐ 300g Champiñón o seta
- ☐ 300g Espinaca
- ☐ 100g Canónigos

Otros

- ☐ 4g Laurel

RESUMEN DE GRUPOS DE ALÉRGENOS ALIMENTARIOS POR DÍA

Día 1

 Lácteos  Soja  Frutos secos  Gluten  Sésamo  Pescado

Día 2

 Lácteos  Soja  Frutos secos  Gluten  Huevos  Crustáceos  Pescado  Moluscos

Día 3

 Lácteos  Soja  Frutos secos  Gluten  Sésamo  Huevos

Día 4

 Lácteos  Soja  Frutos secos  Gluten  Huevos  Crustáceos  Sésamo  Pescado

Día 5

 Lácteos  Soja  Frutos secos  Gluten  Sésamo  Huevos

Día 6

 Lácteos  Soja  Frutos secos  Gluten  Huevos  Crustáceos  Pescado  Moluscos

Día 7

 Lácteos  Soja  Frutos secos  Gluten  Crustáceos  Sésamo  Huevos

