

PLAN NUTRICIONAL

betopbal

**CUARTA
SEMANA**



TOP
BAL

*Keep
yourself
healthy!*

betopbal.com

HORA	PLATO	INGREDIENTES	ELABORACIÓN
Desayuno	Café solo	Café Natural.	<i>Normas para endulzar: En general es aconsejado utilizar sacarina. Obligatorio si es usted diabético o cree tener problemas de diabetes.</i>
Almuerzo	Tostadas int con jamón serrano	Tostadas integrales, Jamón serrano.	
	Café cortado descremado	Café Natural, Leche descremada.	<i>Normas para endulzar: En general es aconsejado utilizar sacarina. Obligatorio si es usted diabético o cree tener problemas de diabetes.</i>
Media mañana	Manzanas	Manzanas.	
Comida	Ensalada de alcachofas	Tomate, Alcachofas frescas, Huevo, Aceite de oliva.	<i>Escurrir los corazones de alcachofa y ponerlos en una ensaladera. Añada el tomate lavado y picado y la clara de huevo cocido y picado también. Salpimentar y si se desea rociar con el zumo de un limón. Aparte machacar la yema de huevo cocido y añade un poco de aceite. Mezcle bien estos ingredientes y viértalos en la ensaladera y revuélvalo todo</i>
	Espaguete con atún	Espaguete, Tomate, Atún en aceite.	<i>Prepara la salsa con los tomates, ajo, el perejil y el atún y añadirla a los spaghettis. La pasta debe hervirse en bastante agua y solo se debe tirar cuando el agua está hirviendo. Lo más recomendado es hervirla "al dente". No obstante puede hacerla más pasada si es más de su agrado</i>
Merienda	Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta	Yogur con Frutas	
Cena	Espárragos plancha	Espárragos.	
	Muslo de pollo	Pollo - muslo, Aceite de oliva.	

HORA	PLATO	INGREDIENTES	ELABORACIÓN
Desayuno	Café solo	Café Natural.	<i>Normas para endulzar: En general es aconsejado utilizar sacarina. Obligatorio si es usted diabético o cree tener problemas de diabetes.</i>
Almuerzo	Tostadas int. Con jamón york	Tostadas integrales, Jamón de York (cocido)	
	Café cortado descremado	Café Natural, Leche descremada.	<i>Normas para endulzar: En general es aconsejado utilizar sacarina. Obligatorio si es usted diabético o cree tener problemas de diabetes.</i>
Media mañana	Piña natural	Piña natural.	
Comida	Ensalada de hortalizas	Tomate, Lechuga, Huevo, Pepinos, Zanahorias, Remolacha, Aceite de oliva.	<i>Se corta la lechuga a trozos no muy pequeños y se lava. Se coloca en el plato cubriendo el fondo. Encima se coloca el tomate cortado también a trozos no muy pequeños. Encima se colocan las demás hortalizas ralladas o cortadas a trozos pequeños finalmente se espolvorea con el huevo rallado y se aliña.</i>
	Lentejas estofadas	Cerdo - magro, Lentejas, Tomate, Cebollas, Zanahorias, Pimiento.	<i>Poner las lentejas a cocer con agua y una pizca de sal. Retirar del fuego cuando estén tiernas. En una sartén con un poco de aceite preparar un sofrito con el pimiento, las zanahorias, el ajo y la cebolla, picando todo muy pequeño. Añadir el tomate a trocitos. Retirar el sofrito del fuego y agregarle una pizca de harina. Verter el contenido de la sartén sobre las lentejas. Poner al fuego y cocer a fuego lento durante 10 minutos.</i>
Merienda	Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta	Yogur con Frutas	
Cena	Guarnición de berenjenas a la plancha	Berenjenas, Aceite de oliva.	<i>Cortar las berenjenas en lonchas y cocerlas a la plancha. Condimentar con ajo y aceite.</i>
	Merluza a la plancha	Merluza, Aceite de oliva.	

HORA	PLATO	INGREDIENTES	ELABORACIÓN
Desayuno	Café solo	Café Natural.	<i>Normas para endulzar: En general es aconsejado utilizar sacarina. Obligatorio si es usted diabético o cree tener problemas de diabetes.</i>
Almuerzo	Tostadas int. con jamón y queso	Tostadas integrales, Jamón de York (cocido), Queso para fundir en lonchas.	<i>Tostar el pan</i>
	Café cortado descremado	Café Natural, Leche descremada.	<i>Normas para endulzar: En general es aconsejado utilizar sacarina. Obligatorio si es usted diabético o cree tener problemas de diabetes.</i>
Media mañana	Plátanos	Plátano.	
Comida	Ensalada de lechuga y espárragos	Espárragos, Lechuga, Anchoas en aceite, Aceite de oliva.	<i>Lavar, picar y escurrir bien la lechuga. Escurrir también los espárragos y cortarlos a trozos pequeños. Poner en un bol las anchoas con una pizca de aceite y unas gotas de vinagre y machacar hasta conseguir una pasta homogénea. Verter esta salsa sobre los otros ingredientes y revolver bien todo ello.</i>
	Arroz a la marinera	Arroz, Almejas Frescas, Sepia, Gambas, Cebollas.	<i>Triturar una pizca de ajo y la cebolla, ponerlos en una cazuela y sofreír. Añadir el pescado. Rehogar un poco y dejar cocer durante unos minutos. Añadir el arroz y cubrir con el doble de agua que de arroz. Dejar cocer hasta que el agua sea absorbida. Dejar reposar 5 minutos y servir.</i>
Merienda	Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta	Yogur con Frutas	
Cena	Espinacas salteadas con huevo	Espinacas, Huevo	<i>Condimentar al gusto. Utilice con moderación la sal y especias.</i>
	Pechuga de pollo a la plancha	Pollo - pechuga	<i>Puede cambiarlo por muslo si lo desea. Cocínelo sin la piel.</i>

HORA	PLATO	INGREDIENTES	ELABORACIÓN
Desayuno	Café solo	Café Natural.	<i>Normas para endulzar: En general es aconsejado utilizar sacarina. Obligatorio si es usted diabético o cree tener problemas de diabetes.</i>
Almuerzo	Tostadas int. con aceite de oliva	Tostadas integrales, Aceite de oliva.	
	Café cortado descremado	Café Natural, Leche descremada.	<i>Normas para endulzar: En general es aconsejado utilizar sacarina. Obligatorio si es usted diabético o cree tener problemas de diabetes.</i>
Media mañana	Melón	Melón.	
Comida	Hervido variado	Judías verdes, Cebollas, Zanahorias, Patatas.	
	Ternera - solomillo	Ternera - solomillo.	
Merienda	Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta	Yogur con Frutas	
Cena	Verduras asadas	Pimiento, Cebollas, Berenjenas, Tomate, Aceite de oliva.	<i>Cocer todos los ingredientes al horno, enfriar y pelar. Condimentar con moderación.</i>
	Salmón papillote	Salmón, Patatas, Zanahorias.	<i>Envolver el salmón junto con las patatas y las zanahorias en papel de aluminio. Precalentar el horno y hornear a fuego medio durante 20 minutos. Servir.</i>

HORA	PLATO	INGREDIENTES	ELABORACIÓN
Desayuno	Café solo	Café Natural.	<i>Normas para endulzar: En general es aconsejado utilizar sacarina. Obligatorio si es usted diabético o cree tener problemas de diabetes.</i>
Almuerzo	Tostadas int Con jamón york	Tostadas integrales, Jamón de York (cocido)	
	Café cortado descremado	Café Natural, Leche descremada.	<i>Normas para endulzar: En general es aconsejado utilizar sacarina. Obligatorio si es usted diabético o cree tener problemas de diabetes.</i>
Media mañana	Manzanas	Manzanas,	
Comida	Cruditas	Apio, Zanahorias, Hinojos, Aceite de oliva.	<i>Cortar las verduras a tiras. Condimentar con moderación.</i>
	Bacalao con patatas	Bacalao fresco, Patata hervida, Pimiento, Aceite de oliva.	<i>Freír el bacalao y el pimiento en aceite y escurrir bien. Servir junto con las patatas.</i>
Merienda	Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta	Yogur con Frutas	
Cena	Menestra de verduras	Patatas, Zanahorias, Judías verdes, Alcachofas frescas, Guisantes frescos o congelados, Cebollas, Coles de Bruselas, Aceite de oliva.	<i>Cocer las verduras con un ramo de perejil y apio, Cuando estén blandas, retirarlas y escurrirlas. Sofreír la cebolla picada y añadir a las verduras. Dejar cocer a fuego lento .</i>
		Tortilla francesa	Huevo, Aceite de oliva.

HORA	PLATO	INGREDIENTES	ELABORACIÓN
Desayuno	Café solo	Café Natural.	<i>Normas para endulzar: En general es aconsejado utilizar sacarina. Obligatorio si es usted diabético o cree tener problemas de diabetes.</i>
Almuerzo	Tostadas int con queso de burgos	Queso de Burgos, Tostadas integrales.	
	Café cortado descremado	Café Natural, Leche descremada.	<i>Normas para endulzar: En general es aconsejado utilizar sacarina. Obligatorio si es usted diabético o cree tener problemas de diabetes.</i>
Media mañana	Plátanos	Plátano.	
Comida	Ensalada de hortalizas	Tomate, Lechuga, Huevo, Pepinos, Zanahorias, Remolacha, Aceite de oliva.	<i>Se corta la lechuga a trozos no muy pequeños y se lava. Se coloca en el plato cubriendo el fondo. Encima se coloca el tomate cortado también a trozos no muy pequeños. Encima se colocan las demás hortalizas ralladas o cortadas a trozos pequeños finalmente se espolvorea con el huevo rallado y se aliña.</i>
	Sopa de arroz con verduras	Caldo vegetal, Guisantes frescos o congelados, Patatas, Arroz, Col verde, Zanahorias, Cebollas, Margarina, Aceite de oliva.	<i>Poner en una cazuela la margarina un poco de aceite y la cebolla bien trinchada. Añadimos la zanahoria cortada a trocitos y lo dejaremos cocer un poco. Después añadiremos la col y las patatas cortadas a trocitos. Sazonarlo y echar el caldo. Dejar cocer 20 minutos. Antes de retirar del fuego añadimos los guisantes y el arroz que ya estará hervido</i>
Merienda	Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta	Yogur con Frutas	
Cena	Guarnición de escalibada	Pimiento, Berenjenas, Cebollas	<i>Introducir los pimientos, las cebollas y las berenjenas en el horno. Hornear a fuego fuerte durante 30 o 40 minutos. Sacarlos, quitarles la piel (debe hacerlo en caliente), limpiar y dejar reposar en su propio jugo, servir con una pizca de aceite. Servir más bien frío. Salpimentar con moderación.</i>
	Atún fresco plancha	Atún fresco, Aceite de oliva.	<i>Utílice con moderación la sal y pimienta.</i>

HORA	PLATO	INGREDIENTES	ELABORACIÓN
Desayuno	Café solo	Café Natural.	<i>Normas para endulzar: En general es aconsejado utilizar sacarina. Obligatorio si es usted diabético o cree tener problemas de diabetes.</i>
Almuerzo	Tostadas int. con jamón serrano	Tostadas integrales, Jamón serrano.	
	Café cortado descremado	Café Natural, Leche descremada.	<i>Normas para endulzar: En general es aconsejado utilizar sacarina. Obligatorio si es usted diabético o cree tener problemas de diabetes.</i>
Media mañana	Kiwi	Kiwi	
Comida	Combi. de Atún, huevo duro y espárragos	Atún fresco, Espárragos, Huevo, Aceite de oliva.	<i>Cocinar el atún a la plancha y acompañar con huevo duro y espárragos. Condimentar al gusto controlando la sal y especias.</i>
	Macarrones con tomate y albahaca	Macarrones, Tomate, Aceite de oliva.	<i>Cocer la pasta. Cortar la cebolla y cocerla a fuego lento; añadir el tomate y la albahaca. Echar los macarrones en la salsa y servir. La pasta debe hervirse en bastante agua y solo se debe tirar cuando el agua está hirviendo. Lo más recomendado es hervirla "al dente". No obstante puede hacerla más pasada si es más de su agrado.</i>
Merienda	Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta	Yogur con Frutas	
Cena	Calabacín plancha	Calabacín.	
	Lomo plancha	Cerdo - Lomo, Aceite de oliva.	<i>La plancha debe estar muy caliente antes de poner el lomo.</i>

DIA 1	DÍA2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
DESAYUNO						
Café solo	Lenguado a la plancha	Café solo				
ALMUERZO						
Tostadas int. con jamón serrano	Tostadas int. Con jamón york	Tostadas int. con jamón y queso	Tostadas int. con aceite de oliva	Tostadas int. Con jamón york	Tostadas int. con queso de burgos	Tastadas int. con jamón serrano
Café cortado descremado						
MEDIA MAÑANA						
Manzanas	Piña natural	Plátanos	Melón	Manzanas	Plátanos	Kiwi
COMIDA						
Ensalada de alcachofas	Ensalada de hortalizas	Ensalada de lechuga y espárragos	Hervido variado	Cruditas	Ensalada de hortalizas	Combi. de Atún, huevo duro y espárrago
Espagueti con atún	Lentejas estofadas	Arroz a la marinera	Ternera - solomillo	Bacalao con patatas	Sopa de arroz con verduras	Macarrones con tomate y albahaca
MERIENDA						
Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta						
CENA						
Espárragos plancha	Guarnición de berenjenas a la plancha	Espinacas salteadas con huevo	Verduras asadas	Menestra de verduras	Guarnición de escalibada	Calabacín plancha
Muslo de pollo	Merluza a la plancha	Pechuga de pollo a la plancha	Salmón papillote	Tortilla francesa	Atún fresco plancha	Lomo plancha

Aceites y Grasas

- 80 g. de Aceite de oliva

Alimentos de alto valor calórico

- 10 g. de Margarina

Arroces y Sémolas

- 90 g. de Arroz

Buey / ternera y derivados

- 100 g. de Ternera - solomillo

Cafés y Té

- 1.000 g. de Café Natural

Carne y Pescado en Conserva

- 20 g. de Anchoas en aceite
- 40 g. de Atún en aceite

Carnes Blancas

- 100 g. de Pollo - muslo
- 100 g. de Pollo - pechuga

Cerdo y derivados

- 100 g. de Cerdo - Lomo
- 80 g. de Cerdo - magro

Crustáceos, Mariscos y Moluscos

- 40 g. de Almejas Frescas
- 40 g. de Gambas

Embutidos

- 190 g. de Jamón de York (cocido)
- 140 g. de Jamón serrano

Fruta Fresca

- 150 g. de Kiwi
- 270 g. de Manzanas
- 150 g. de Melón
- 150 g. de Piña natural
- 300 g. de Plátano

Huevos y Derivados

- 370 g. de Huevo

Índice Glucémico Bajo

- 60 g. de Guisantes frescos o congelados

Lácteos y derivados descremados

- 220 g. de Caldo vegetal
- 120 g. de Leche descremada
- 100 g. de Queso de Burgos

Lácteos y derivados enteros

- 1,5 kg. de Yogur con Frutas

Legumbres

- 200 g. de Judías verdes
- 80 g. de Lentejas

Pan y Complementos

- 590 g. de Tostadas integrales

Pastas Alimentarias

- 100 g. de Espagueti
- 80 g. de Macarrones

Pescados Azules

- 160 g. de Atún fresco
- 90 g. de Salmón

Pescados Blancos

- 130 g. de Bacalao fresco
- 100 g. de Merluza
- 40 g. de Sepia

Quesos Grasos

- 30 g. de Queso para fundir en lonchas

Verduras y hortalizas

- 100 g. de Alcachofas frescas
- 90 g. de Apio
- 350 g. de Berenjenas
- 150 g. de Calabacín
- 340 g. de Cebollas
- 10 g. de Col verde
- 20 g. de Coles de Bruselas
- 270 g. de Espárragos
- 140 g. de Espinacas
- 80 g. de Hinojos
- 150 g. de Lechuga
- 50 g. de Patata hervida
- 220 g. de Patatas
- 50 g. de Pepinos
- 230 g. de Pimiento
- 30 g. de Remolacha
- 380 g. de Tomate
- 380 g. de Zanahorias