

# PLAN NUTRICIONAL

# betopbal

**OCTAVA  
SEMANA**



**TOP**  
**BAL**

*Keep  
yourself  
healthy!*

[betopbal.com](http://betopbal.com)

HORA	PLATO	INGREDIENTES	ELABORACIÓN
Desayuno	<b>Café solo</b>	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	<b>Tostadas int. con atún</b>	Atún en aceite, Tostadas integrales.	
	<b>Café cortado descremado</b>	integrales.	<i>Normas para endulzar: En general es aconsejado utilizar sacarina. Obligatorio si es usted diabético o cree tener problemas de diabetes.</i>
Media mañana	<b>Manzanas</b>	Manzanas.	
Comida	<b>Ensalada de hortalizas</b>	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>
	<b>Macarrones a la boloñesa</b>	Tomate, Cerdo - magro, Macarrones, Cebollas, Aceite de oliva.	<i>Poner a pochar la carne con un poquito de aceite cuando le quede poqwtto agregar la cebolla picada muy fina, cuando este dorada echar el tomate y sazonar y agregar especias al gusto ( pimienta negra , orégano ) y reservar . Poner a hervir los macarrones y escurre/os bien ( si los enjuagas con agua fría le paras la cocoón y no se harán blandos ) los viertes sobre el preparado en la sartén y les das unas vueltas , para que queden bien mezclados los ingredientes y sirve</i>
Merienda	<b>Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta</b>	Yogur con Frutas	
Cena	<b>Ensalada de pepinos y endivias</b>	Pepinos, Endivias, Aceitunas negras, Aceite de oliva.	<i>Condimentar con moderación.</i>
	<b>Atún fresco plancha</b>	Atún fresco, Aceite de oliva.	<i>Utllice con moderaoón la sal y pimienta.</i>

HORA	PLATO	INGREDIENTES	ELABORACIÓN
Desayuno	<b>Café solo</b>	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	<b>Tostadas int. con jamón serrano</b>	Tostadas integrales, Jamón serrano	
	<b>Café cortado descremado</b>	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	<b>Piña natural</b>	Piña natural.	
Comida	<b>Ensalada de atún y tomate</b>	Tomate, Atún en aceite, Cebollas.	<i>Cortar la cebolla y el tomate y mezclar en una ensaladera con el atún.</i>
	<b>Arroz gratinado con champiñones</b>	Arroz, Alcachofas frescas, Champiñones, Cebollas, Aceite de oliva, Perejil, Tamarí.	<i>En un molde acetado, poner la cebolla cortada fina; encima poner una capa de arroz cocido y decorarlo con champiñones cortados, cebolla y alcachofas a trocitos. Añadir perejil y un poco de tamari Hornear unos 20 min.</i>
Merienda	<b>Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta</b>	Yogur con Frutas	
Cena	<b>Berenjenas</b>	Berenjenas	
	<b>Filete de ternera a la plancha</b>	Ternera - solomillo, Aceite de oliva.	<i>Cocinar la carne y añadir una pizca de sal y pimienta.</i>

HORA	PLATO	INGREDIENTES	ELABORACIÓN
Desayuno	<b>Café solo</b>	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	<b>Tostadas int. con queso de burgos</b>	Plátano.	
	<b>Café cortado descremado</b>	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	<b>Plátanos</b>	Plátano.	
Comida	<b>Ensalada de hortalizas</b>	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>
	<b>Lentejas estofadas</b>	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 trozos. 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	<b>Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta</b>	Yogur con Frutas	
Cena	<b>Menestra de verduras</b>	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>
	<b>Huevo duro</b>	Huevo.	<i>Hervir el huevo y dejar enfriar en agua fría antes de servir.</i>

HORA	PLATO	INGREDIENTES	ELABORACIÓN
Desayuno	<b>Café solo</b>	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	<b>Tostadas int. con jamón york</b>	Tostadas integrales, Jamón de York (cocido)	
	<b>Café cortado descremado</b>	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	<b>Peras</b>	Peras	
Comida	<b>Ensalada de hortalizas</b>	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>
	<b>Guiso de patatas con sepia</b>	Tomate, Sepia, Patatas, Cebollas, Vino blanco, Aceite de oliva.	<i>Pica fina la cebolla, ponla a pochar en una cazuela ancha , cuando cqja color agrega el tomate troceado , las patatas peladas y la sepia en trozos y el vino , rehógalos unos minutos y cúbrelo con el caldo o agua , déjalo cocer unos 25-30 minutos, Pruébalo de sal, espolvorea con perejil y sirve.</i>
Merienda	<b>Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta</b>	Tomate, Pimiento, Guisantes frescos o	
Cena	<b>Guisantes con champiñones</b>	Guisantes frescos o congelados, Champiñones, Ajo, Aceite de oliva.	<i>Cocer los guisantes en agua y sal durante 15 minutos, mientras lavar las setas. Cuando los guisantes estén a punto, sofríe los dientes de ajos en una cazuela con un poco de aceite. Saltee las setas durante unos minutos, añada los guisantes y déjelo cocer a fuego lento unos minutos más.</i>
	<b>Muslo de pollo</b>	Pollo - muslo, Aceite de oliva.	

HORA	PLATO	INGREDIENTES	ELABORACIÓN
Desayuno	<b>Café solo</b>	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	<b>Tostadas int con jamón y queso</b>	Tostadas integrales, Jamón de York (cocido), Queso para fundir en lonchas.	<i>Tostar el pan</i>
	<b>Café cortado descremado</b>	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	<b>Piña natural</b>	Piña natural	
Comida	<b>Combi. de Atún, huevo duro y espárragos</b>	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>
	<b>Sopa de arroz con verduras</b>	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	<b>Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta</b>	Yogur con Frutas	
Cena	<b>Ensalada verde</b>	Lechuga, Pepinos, Cebollas, Zanahorias, Espárragos.	
	<b>Hamburguesa</b>	Hamburguesa	

HORA	PLATO	INGREDIENTES	ELABORACIÓN
Desayuno	<b>Café solo</b>	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	<b>Tostadas int. con atún</b>	Atún en aceite, Tostadas integrales.	
	<b>Café cortado descremado</b>	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	<b>Plátanos</b>	Plátanos	
Comida	<b>Guarnición de verduras asadas</b>	Pimiento, Berenjenas, Tomate, Cebollas, Aceite de oliva.	<i>Cocer todos los ingredientes al horno, enfriar y pelar. Condimentar con moderación.</i>
	<b>Paletilla de cerdo al horno</b>	Cerdo - Paletilla, Tomate, Patata asada, Aceite de oliva.	<i>Disponer la chuleta en una fuente con aceite y el resto de ingredientes. Hornear.</i>
Merienda	<b>Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta</b>	Yogur con Frutas	
Cena	<b>Alcachofas plancha</b>	Alcachofas frescas.	
	<b>Tortilla francesa</b>	Huevo, Aceite de oliva.	

HORA	PLATO	INGREDIENTES	ELABORACIÓN
Desayuno	<b>Café solo</b>	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	<b>Tostadas int. con jamón serrano</b>	Tostadas integrales, Jamón serrano.	
	<b>Café cortado descremado</b>	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	<b>Manzanas</b>	Manzanas	
Comida	<b>Crema de verduras</b>	Zanahorias, Patatas, Calabaza, Apio, Cebollas, Puerros.	<i>Hervir todos los ingredientes y pasar por la batidora.</i>
	<b>Merluza</b>	Merluza	
Merienda	<b>Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta</b>	Yogur con Frutas	
Cena	<b>Revuelto de setas</b>	Setas, Huevo, Ajo, Aceite de oliva.	<i>Cortar las setas muy finas y saltearlas con los ajos. Batir el huevo; mezclar el fnto con los huevos y cocer en la sartén a fuego vivo.</i>
	<b>Pan integral</b>	Pan integral	

DIA 1	DÍA2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
<b>DESAYUNO</b>						
Café solo						
<b>ALMUERZO</b>						
Tostadas int. con atún	Tostadas int. con jamón serrano	Tostadas int. con queso de burgos	Tostadas int. con jamón de York	Tostadas int. con jamón y queso	Tostadas int. con atún	Tostadas int. con jamón serrano
Café cortado descremado						
<b>MEDIA MAÑANA</b>						
Manzanas	Piña natural	Plátanos	Peras	Piña natural	Plátanos	Manzanas
<b>COMIDA</b>						
Ensalada de hortalizas	Ensalada de atún y tomate	Ensalada de hortalizas	Ensalada de hortalizas	Combi de atún, huevo duro y espárragos	Guarnición de verduras asadas	Crema de verduras
Macarrones a la boloñesa	Arroz gratinado con champiñones	Lentejas estofadas	Guiso de patatas con sepia	Sopa de arroz con verduras	Pletilla de cerdo al horno	Merluza
<b>MERIENDA</b>						
Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta						
<b>CENA</b>						
Ensalada de pepinos y endivias	Berenjenas	Menestra de verduras	Guisantes con champiñones	Ensalada verde	Alcachofas plancha	Revuelto de setas
Atún fresco plancha	Filete de ternera a la plancha	Huevo duro	Muslo de pollo	Hamburguesa	Tortilla francesa	Pan integral

## Aceites y Grasas

- 70 g. de Aceite de oliva

## Alimentos de alto valor calórico

- 10 g. de Margarina

## Arroces y Sémolas

- 110 g. de Arroz

## Bebidas Alcohólicas

- 10 g. de Vino blanco

## Buey / ternera y derivados

- 120 g. de Hamburguesa
- 100 g. de Ternera - solomillo

## Cafés y Té

- 1.000 g. de Café Natural

## Carne y Pescado en Conserva

- 260 g. de Atún en aceite

## Carnes Blancas

- 120 g. de Pollo - muslo

## Cerdo y derivados

- 150 g. de Cerdo - magro
- 100 g. de Cerdo - Paletilla

## Embutidos

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

## Especies, Aromas y Preparados

- 30 g. de Ajo
- 10 g. de Perejil

## Fruta Fresca

- 300 g. de Manzanas
- 150 g. de Peras
- 300 g. de Piña natural
- 300 g. de Plátano

## Huevos y Derivados

- 440 g. de Huevo

## Índice Glucémico Baio

- 210 g. de Guisantes frescos o congelados

## Ingredientes Regímenes Vegetarianos

- 80 g. de Calabaza
- 10 g. de Tamarí

## Lácteos y derivados descremados

- 120 g. de Leche descremada
- 90 g. de Queso de Burgos

## Lácteos y derivados enteros

- 1,7 kg. de Yogur con Frutas

## Legumbres

- 30 g. de Judías verdes
- 70 g. de Lentejas

## Pan y Complementos

- 60 g. de Pan Integral
- 480 g. de Tostadas integrales

## Pastas Alimentarias

- 50 g. de Macarrones

## Pescados Azules

- 170 g. de Atún fresco

## Pescados Blancos

- 100 g. de Merluza
- 100 g. de Sepia

## Productos en salmuera

- 10 g. de Aceitunas negras

## Quesos Grasos

- 30 g. de Queso para fundir en lonchas

## Verduras y hortalizas

- 210 g. de Alcachofas frescas
- 60 g. de Apio
- 200 g. de Berenjenas
- 250 g. de Caldo vegetal
- 310 g. de Cebollas
- 90 g. de Champiñones
- 20 g. de Col verde
- 10 g. de Coles de Bruselas
- 70 g. de Endivias
- 80 g. de Espárragos
- 190 g. de Lechuga
- 40 g. de Patata asada
- 250 g. de Patatas
- 290 g. de Pepinos
- 100 g. de Pimiento
- 60 g. de Puerros
- 50 g. de Remolacha
- 150 g. de Setas
- 550 g. de Tomate
- 280 g. de Zanahorias