

PLAN NUTRICIONAL

betopbal

OCTAVA
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 atún	Atún en aceite, Tostadas integrales.	
	Café cortado descremado	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	Manzanas	Manzanas.	
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>
	Macarrones a la boloñesa	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	Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta	Yogur con Frutas	
Cena	Ensalada de pepinos y endivias	Pepinos, Endivias, Aceitunas negras, Aceite de oliva.	<i>Condimentar con moderación.</i>
	Atún fresco plancha	Atún fresco, Aceite de oliva.	<i>Utllice con moderaoón 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	Piña natural	Piña natural.	
Comida	Ensalada de atún y tomate	Tomate, Atún en aceite, Cebollas.	<i>Cortar la cebolla y el tomate y mezclar en una ensaladera con el atún.</i>
	Arroz gratinado con champiñones	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	Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta	Yogur con Frutas	
Cena	Berenjenas	Berenjenas	
	Filete de ternera a la plancha	Ternera - solomillo, Aceite de oliva.	<i>Cocinar la carne y añadir una pizca de 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 queso de burgos	Plátano.	
	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>
	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 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	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>
	Huevo duro	Huevo.	<i>Hervir el huevo y dejar enfriar en agua fría antes de 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	Peras	Peras	
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>
	Guiso de patatas con sepia	Tomate, Sepia, Patatas, Cebollas, Vino blanco, Aceite de oliva.	<i>Pica fina la cebolla, ponla a pochar en una cazuela ancha , cuando caja 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	Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta	Tomate, Pimiento, Guisantes frescos o	
Cena	Guisantes con champiñones	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>
	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 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	Piña natural	Piña natural	
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>
	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	Ensalada verde	Lechuga, Pepinos, Cebollas, Zanahorias, Espárragos.	
	Hamburguesa	Hamburguesa	

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 atún	Atún en aceite, 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	Plátanos	
Comida	Guarnición de verduras asadas	Pimiento, Berenjenas, Tomate, Cebollas, Aceite de oliva.	<i>Cocer todos los ingredientes al horno, enfriar y pelar. Condimentar con moderación.</i>
	Paletilla de cerdo al horno	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	Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta	Yogur con Frutas	
Cena	Alcachofas plancha	Alcachofas frescas.	
	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 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	Crema de verduras	Zanahorias, Patatas, Calabaza, Apio, Cebollas, Puerros.	<i>Hervir todos los ingredientes y pasar por la batidora.</i>
	Merluza	Merluza	
Merienda	Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta	Yogur con Frutas	
Cena	Revuelto de setas	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>
	Pan integral	Pan integral	

DIA 1	DÍA2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
DESAYUNO						
Café solo	Café solo	Café solo	Café solo	Café solo	Café solo	Café solo
ALMUERZO						
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	Café cortado descremado	Café cortado descremado	Café cortado descremado	Café cortado descremado	Café cortado descremado	Café cortado descremado
MEDIA MAÑANA						
Manzanas	Piña natural	Plátanos	Peras	Piña natural	Plátanos	Manzanas
COMIDA						
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
MERIENDA						
Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta	Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta	Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta	Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta	Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta	Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta	Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta
CENA						
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 Glucemico 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