

PLAN NUTRICIONAL

betopbal



**PRIMERA
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 integrales 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 | Menestra de verdura y quinoa | Patatas, Zanahorias, Judías verdes, Quinoa real en grano, Alcachofas frescas, Coles de Bruselas, Guisantes frescos o congelados, Cebollas, Aceite de oliva. | <i>Cocer las verduras con un ramo de perejil y apio. Cuando estén blandas, retirarlas y escurrirlas. Pochar la cebolla picada y añadir a las verduras. Dejar cocer a fuego lento. Preparación de la quinoa: Primero enjuágala en un colador fino hasta que el agua salga clara, después escúrrela y trásládala a una olla, agraga agua y sal y llévala a ebullición. Tápala, reduce el fuego a medio-bajo y cocina hasta que el agua sea absorbida (unos 15-20 min.)</i> |
| | Muslo de pollo | Pollo - muslo, Aceite de oliva. | |
| Merienda | Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta | Yogur con Frutas. | |
| Cena | Berenjenas | Berenjenas. | |
| | Pez Espada (Emperador) | Pez Espada (Emperador). | |

| 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 | Plátanos | Plátano. | |
| Comida | Ensalada de aguacates 2 | Aguacate, Cebollas, Lechuga, Queso de Burgos. | |
| | 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 coja color agrega el tomate troceado, las patatas peladas, la sepia en trozos y el vino. Rehógalos unos minutos y cúbrelo con caldo o agua. Déjalo cocer unos 25-30 minutos, rectifica de sal, espolvorea con perejil y sirve.</i> |
| Merienda | Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta | Yogur con Frutas. | |
| Cena | Guarnición de pisto | Pimiento, Tomate, Calabacín, Cebollas, Aceitunas negras, Ajo, Aceite de oliva. | <i>Sofríe el calabacín, el pimiento, la cebolla y el ajo. Añade los tomates y la albahaca. Mézclalo, añade las aceitunas y déjalo cocer a fuego muy lento.</i> |
| | Huevo | Huevo. | |

| 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 | Plátano. | |
| Comida | Ensalada de atún y tomate | Tomate, Atún en aceite, Cebollas. | <i>Cortar la cebolla, el tomate y mezclar en una ensaladera con el atún.</i> |
| | Sopa de fideos con jamón y huevo | Caldo de carne, Huevo, Fideos, Jamón serrano. | <i>Poner en una olla el caldo de carne y calentar, cuando llegue a hervir añadir los fideos y los trocitos de jamón. Cuando quede un minuto aproximadamente hechar el huevo por encima y servir.</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. Pochar la cebolla picada y añadir a las verduras. Dejar cocer a fuego lento.</i> |
| | Lenguado a la naranja | Lenguado, Zumo de naranja, Naranjas, Leche descremada, Aceite de oliva. | <i>En una fuente de hornear, extender el lenguado, el aceite y la mitad del zumo de naranja. Tapar con papel de aluminio y hornear durante 10 min. a temperatura media. Con la otra mitad del zumo de naranja, la leche y la maizena hacer una salsa. Añadir al lenguado y dejar unos minutos en el horno sin tapar. Adornar con gajos de naranja.</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 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 | 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 colocans las demás hortalizas ralladas o cortadas a trozos pequeños. Finalmente se espolvorea con el huevo rallado y se aliña.</i> |
| | Paella mixta | Arroz, Calamares, Pollo - pechuga, Guisantes frescos o congelados, Mejillones, Tomate, Pimiento, Aceite de oliva. | <i>Hacer un sofrito. Añadir el pollo, los calamares y los mejillones. Cuando estén dorados añadir el arroz, los guisantes y el caldo. Cuando falten 5 min. añadir los pimientos y los mejillones.</i> |
| Merienda | Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta | Yogur con Frutas. | |
| Cena | Coliflor a la italiana | Tomate, Coliflor, Pimiento, Cebollas, Aceite de oliva, Ajo. | <i>Cocer la coliflor con poca agua hasta ue esté blanda. Añadir el tomate triturado y un sofrito de cebolla, ajo y pimiento. Espolvorear con pimienta y perejil.</i> |
| | Cerdo - Lomo | Cerdo - Lomo | |

| 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 int. con 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 | Fresas | Fresas | |
| 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 colocans las demás hortalizas ralladas o cortadas a trozos pequeños. Finalmente se espolvorea con el huevo rallado y se aliña.</i> |
| | Macarrones a la genovesa | Macarrones, Tomate, Zanahorias, Cebollas, Queso rallado, Ternera - magra, Aceite de oliva. | <i>Rehogar la cebolla y zanahoria rallada. Añadir luego la carne y tomates. Cocinar la pasta al gusto, colocarla en una fuente con la salsa, a´ñadir el queso y hornear. La pasta debe hervirse en bastante agua y sólo se debe tirar cuando el agua esté hirviendo. Lo más recomendable 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 | Verduras asadas | Pimiento, Cebollas, Berenjenas, Tomate, Aceite de oliva. | <i>Cocer todos los ingredientes al horno, enfriar y pelar. Condimentar con moderación.</i> |
| | Bacalao fresco | Bacalao fresco | |

| 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 | Manzanas | Manzanas. | |
| Comida | Hervido variado | Judías verdes, Cebollas, Zanahorias, Patatas. | |
| | Salmón a la plancha | Salmón, Aceite de oliva. | <i>Poner el salmón con la plancha bien caliente.</i> |
| Merienda | Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta | Yogur con Frutas. | |
| Cena | Guisantes con champiñones | Guisantes frescos o congelados, Champiñones, Ajo, Aceite de oliva. | <i>cocer los guisantes en agua y sal durante 15 min., mientras tanto lavar las setas. Cuando los guisantes estén a punto, sofríe los dientes de ajo en una cazuela con un poco de aceite. Saltea las setas durante unos minutos, añade los guisantes y déjalo cocer a fuego lento unos minutos más.</i> |
| | Pollo - pechuga | Pollo - pechuga | |

| 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 | Ensalada de maíz, piña y pollo | Zanahorias, Maíz cocido, Pollo - pechuga, Piña natural, Lechuga. | |
| | Acelgas con arroz | Acelgas, Arroz, Ajo, Aceite de oliva. | <i>Se cuecen las acelgas cortadas en juliana con el arroz durante unos 15 minutos. En una paella se pone el aceite con el ajo cortado a trozos pequeños, al cabo de un rato se añade el arroz y las acelgas y se deja cocer hasta que el arroz quede un poco verde. Si se desea se pueden tomar las acelgas con el arroz sin cocinarlas a la paella con el ajo.</i> |
| Merienda | Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta | Yogur con Frutas. | |
| Cena | Tortilla de calabacín, patata, cebolla | Huevo, Calabacín, Patatas, Cebollas, Aceite de oliva. | |
| | Atún fresco plancha | Atún fresco, Aceite de oliva. | <i>Utilice con moderación la sal y la pimienta.</i> |

| DIA 1 | DÍA2 | DÍA 3 | DÍA 4 | DÍA 5 | DÍA 6 | DÍA 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| DESAYUNO | | | | | | |
| Café solo |
| ALMUERZO | | | | | | |
| Tostadas integrales con jamón serrano | Tostadas int. con jamón york | Tostadas int. con atún | Tostadas int. con jamón y queso | Tostadas int. con jamón serrano | Tostadas int. con queso de burgos | Tostadas int. con jamón serrano |
| Café cortado descremado |
| MEDIA MAÑANA | | | | | | |
| Manzanas | Plátanos | Plátanos | Piña natural | Fresas | Manzanas | Kiwi |
| COMIDA | | | | | | |
| Menestra de verdura y quinoa | Ensalada de aguacates 2 | Ensalada de atún y tomate | Ensalada de hortalizas | Ensalada de hortalizas | Hervido variado | Ensalada de maíz, piña y pollo |
| Muslo de pollo | Guiso de patatas con sepia | Sopa de fideos con jamón y huevo | Paella mixta | Macarrones a la genovesa | Salmón a la plancha | Acelgas con arroz |
| MERIENDA | | | | | | |
| Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta |
| CENA | | | | | | |
| Berenjenas | Guarnición de pisto | Menestra de verduras | Coliflor a la italiana | Verduras asadas | Guisantes con champiñones | Tortilla de calabacín, patata, cebolla |
| Pez Espada (Emperador) | Huevo | Lenguado a la naranja | Cerdo - Lomo | Bacalao fresco | Pollo - pechuga | Atún fresco plancha |

Aceites y Grasas

- 60 g. de Aceite de oliva

Arroces y Sémolas

- 90 g. de Arroz

Bebidas Alcohólicas

- 10 g. de Vino blanco

Buey / ternera y derivados

- 10 g. de Ternera - magra Cafés y Té
- 1.000 g. de Café Natural

Carne y Pescado en Conserva

- 150 g. de Atún en aceite Carnes Blancas
- 110 g. de Pollo - muslo
- 170 g. de Pollo - pechuga

Cerdo y derivados

- 100 g. de Cerdo - Lomo

Cereales

- 30 g. de Maíz cocido
- 30 g. de Quinoa real en grano

Crustáceos, Mariscos y Moluscos

- 20 g. de Mejillones

Embutidos

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

Especies, Aromas y Preparados

- 30 g. de Ajo

Huevos y Derivados

- 290 g. de Huevo

Índice Glucémico Bajo

- 190 g. de Guisantes frescos o congelados

Fruta Fresca

- 100 g. de Aguacate
- 150 g. de Fresa
- 150 g. de Kiwi
- 300 g. de Manzanas
- 20 g. de Naranjas
- 180 g. de Piña natural
- 300 g. de Plátano

Lácteos y derivados descremados

- 130 g. de Leche descremada
- 110 g. de Queso de Burgos
- 10 g. de Queso rallado

Lácteos y derivados enteros

- 1,5 kg. de Yogur con Frutas

Legumbres

- 160 g. de Judías verdes

Pan y Complementos

- 520 g. de Tostadas integrales

Pastas Alimentarias

- 120 g. de Caldo de carne
- 50 g. de Fideos
- 70 g. de Macarrones

Pescados Azules

- 100 g. de Atún fresco
- 100 g. de Pez Espada (Emperador)
- 100 g. de Salmón

Pescados Blancos

- 100 g. de Bacalao fresco
- 30 g. de Calamares
- 30 g. de Lenguado
- 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

- 150 g. de Acelgas
- 40 g. de Alcachofas frescas
- 210 g. de Berenjenas
- 70 g. de Calabacín
- 320 g. de Cebollas
- 80 g. de Champiñones
- 20 g. de Coles de Bruselas
- 90 g. de Coliflor
- 160 g. de Lechuga
- 230 g. de Patatas
- 50 g. de Pepinos
- 140 g. de Pimiento
- 30 g. de Remolacha
- 490 g. de Tomate
- 260 g. de Zanahorias

Zumos envasados

- 30 g. de Zumo de naranja