

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	Café solo	Café solo	Café solo	Café solo	Café solo	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	Café cortado descremado	Café cortado descremado	Café cortado descremado	Café cortado descremado	Café cortado descremado	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	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						
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