

# PLAN NUTRICIONAL

# betopbal

QUINTA  
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 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>Verduras asada</b>	Pimiento, Cebollas, Berenjenas, Tomate, Aceite de oliva.	<i>Cocer todos los ingredientes al horno, enfriar y pelar. Condimentar con moderación.</i>
	<b>Pollo al horno</b>	Pollo - pechuga, Patata asada, Cebollas.	<i>Hornear hasta que la pechuga esté dorada. Condimentar con moderación.</i>
Merienda	<b>Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta</b>	Yogur con Frutas	
Cena	<b>Guarnición de guisantes con champiñones</b>	Guisantes frescos o congelados, Champiñones, Ajo, Aceite de oliva.	
	<b>Salmón a la plancha</b>	Salmón, 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 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>Piña natural</b>	Piña natural.	
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>Garbanzos, cocido</b>	Garbanzos, Fideos, Col verde, Patatas, Aceite de oliva.	<i>Estofar los garbanzos y el resto de ingredientes en una cazuela y cocer a fuego lento durante 40 minutos aproximadamente. Condimentar al gusto. Utilice con moderación la sal y especias.</i>
Merienda	<b>Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta</b>	Yogur con Frutas	
Cena	<b>Coliflor</b>	Coliflor	
	<b>Tortilla de atún</b>	Huevo, Atún en aceite.	

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>	Plátano.	
Comida	<b>Ensalada verde</b>	Lechuga, Pepinos, Cebollas, Zanahorias, Espárragos.	
	<b>Sopa de fideos con jamón y huevo</b>	Caldo de carne, Huevo, Fideos, Jamón serrano.	<i>Poner en una olla el caldo de carne y calentar cuando llegue al hervir hechar los fideos y los trocitos de jamón , cuando quede un minuto aproximadamente hechar el huevo por encima y servir .</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>Pechuga de pollo con guacamole</b>	Pollo - pechuga, Aguacate, Tomate, Jamón serrano, Cebollas.	<i>Abrir en dos las pechugas de pollo. Sazonar con sal y pimienta al gusto. Retirar la grasa de las rebanadas de jamón serrano. Reservamos. Para hacer el guacamole, abrimos el aguacate, le retiramos el hueso, lo cortamos en trocitos y lo machacamos en un bol Picamos la cebolla así como el tomate . Los integramos al aguacate y sazonamos con sal y el jugo de un limón. Colocamos unas cucharadas del guacamole sobre la pechuga de pollo abierta y la enrollamos. Finalmente envolvemos cada pechuga rellena con una rebanada de jamón. Colocamos en el horno caliente a 180°C por unos 25 a 30 minutos.</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 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>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>Paella de pollo</b>	Arroz, Pollo - pechuga, Judías verdes, Tomate, Guisantes frescos o congelados.	<i>En una paella freír el pollo troceado hasta que esté bien dorado, añadir ajo y las verduras, después el tomate y el pimentón y seguir friendo. Poner agua, añadir el arroz y dejarlo cocer hasta que se consuma el líquido. El agua debe ser el doble que el arroz.</i>
Merienda	<b>Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta</b>	Yogur con Frutas	
Cena	<b>Guarnición de berenjenas a la plancha</b>	Berenjenas, Aceite de oliva.	<i>Cortar las berenjenas en lonchas y cocerlas a la plancha. Condimentar con ajo y aceite.</i>
	<b>Pez Espada (Emperador)</b>	Pez Espada (Emperador)	

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 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>Espaguetti a la boloñesa</b>	Espaguetti, Ternera - magra, Tomate, Aceite de oliva.	<i>Sofreír la cebolla con la carne picada y el tomate, añadir laurel, ajo y orégano. Hervir los espaguetis al gusto y añadirlos a la salsa. 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	<b>Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta</b>	Yogur con Frutas	
Cena	<b>Crema de verduras</b>	Zanahorias, Patatas, Calabaza, Apio, Cebollas, Puerros.	<i>Hervir todos los ingredientes y pasar por la batidora.</i>
	<b>Merluza a la plancha</b>	Merluza, 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 queso de burgos</b>	Queso de Burgos, 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>	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>Guiso de ternera</b>	Ternera - magra, Champiñones, Patatas, Cebollas, Zanahorias, Guisantes frescos o congelados, Vino blanco, Aceite de oliva.	<i>Trocea la carne sazónala y la pochas en una sartén con un poquito de aceite , cuando la carne esté dorada añade las patatas y las zanahorias peladas y troceadas , también incorpora los champiñones , la cebolla, los guisantes y el vaso de vino , rehoga un par de minutos y cubre todo con agua , deja cocer durante una hora y cuarto a fuego lento , transcurrido este tiempo la carne ya estará bien cocida , prueba de sal y sirve .</i>
Merienda	<b>Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta</b>	Yogur con Frutas	
Cena	<b>Guarnición de judías tiernas hervidas</b>	Judías verdes.	
	<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 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>Kiwi</b>	Kiwi	
Comida	<b>Ensalada de hortalizas</b>	Tomate, Lechuga, Huevo, Pepinos,	<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 con arroz</b>	Lentejas, Arroz, Zanahorias, Cebollas, Aceite de oliva.	<i>Cocer las lentejas con un ramo de perejil!, puerro y apio. Cuando estén blandas añadir el arroz y dejar cocer a fuego lento. Sofreír las cebollas y las zanahonas con las hierbas. Añadir el sofnto a las lentejas.</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 pereyil y apio. Cuando estén blandas, retirarlas y escurrirlas. Sofreír la cebolla picada y añadir a las verduras. Dejar cocer a fuego lento.</i>
	<b>Pollo - muslo</b>	Pollo - muslo	

DIA 1	DÍA2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
<b>DESAYUNO</b>						
Café solo						
<b>ALMUERZO</b>						
Tostadas int. 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	Tastadas int. con jamón serrano
Café cortado descremado						
<b>MEDIA MAÑANA</b>						
Manzanas	Piña natural	Plátanos	Peras	Piña natural	Plátanos	Kiwi
<b>COMIDA</b>						
Verduras asadas.	Ensalada de hortalizas	Ensalada verde	Ensalada de hortalizas	Ensalada de hortalizas	Ensalada de hortalizas	Ensalada de hortalizas
Pollo al horno.	Garbanzos, cocido	Sopa de fideos con jamón y huevo	Paella de pollo	Espagueti a la boloñesa	Guiso de ternera	Lentejas con arroz
<b>MERIENDA</b>						
Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta						
<b>CENA</b>						
Guarnición de guisantes con champiñones	Coliflor	Menestra de verduras	Guarnición de berenjenas a la plancha	Crema de verduras	Guarnición de judías tiernas hervidas	Menestra de verduras
Salmón a la plancha	Tortilla de atún	Pechuga de pollo con guacamole	Pez espada (Emperador)	Merluza a la plancha	Tortilla francesa	Pollo - muslo

## Aceites y Grasas

- 80 g. de Aceite de oliva

## Arroces y Sémolas

- 90 g. de Arroz

## Bebidas Alcohólicas

- 10 g. de Vino blanco

## Buey / ternera y derivados

- 130 g. de Ternera - magra

## Cafés y Té

- 1.000 g. de Café Natural

## Carne y Pescado en Conserva

- 280 g. de Atún en aceite

## Carnes Blancas

- 110 g. de Pollo - muslo
- 180 g. de Pollo - pechuga

## Embutidos

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

## Especies, Aromas y Preparados

- 20 g. de Ajo

## Fruta Fresca

- 40 g. de Aguacate
- 150 g. de Kiwi
- 150 g. de Manzanas
- 150 g. de Peras
- 300 g. de Piña natural
- 300 g. de Plátano

## Huevos y Derivados

- 450 g. de Huevo

## Índice Glucemico Baio

- 260 g. de Guisantes frescos o congelados

## Ingredientes Regímenes Vegetarianos

- 40 g. de Calabaza

## Lácteos y derivados descremados

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

## Lácteos y derivados enteros

- 1,5 kg. de Yogur con Frutas

## Legumbres

- 60 g. de Garbanzos
- 480 g. de Judías verdes
- 70 g. de Lentejas

## Pan y ComQlementos

- 490 g. de Tostadas integrales

## Pastas Alimentarias

- 50 g. de Espagueti
- 80 g. de Fideos

## Pescados Azules

- 120 g. de Pez Espada (Emperador)
- 120 g. de Salmón

## Pescados Blancos

- 150 g. de Merluza

## Quesos Grasos

- 30 g. de Queso para fundir en lonchas

## Verduras y hortalizas

- 50 g. de Alcachofas frescas
- 30 g. de Apio
- 420 g. de Berenjenas
- 120 g. de Caldo de carne
- 260 g. de Cebollas
- 150 g. de Champiñones
- 30 g. de Col verde
- 30 g. de Coles de Bruselas
- 150 g. de Coliflor
- 30 g. de Espárragos
- 270 g. de Lechuga
- 40 g. de Patata asada
- 240 g. de Patatas
- 160 g. de Pepinos
- 120 g. de Pimiento
- 30 g. de Puerros
- 70 g. de Remolacha
- 400 g. de Tomate
- 350 g. de Zanahorias