

# 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>Espagueti a la boloñesa</b>	Espagueti, 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	Café solo	Café solo	Café solo	Café solo	Café solo	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	Café cortado descremado	Café cortado descremado	Café cortado descremado	Café cortado descremado	Café cortado descremado	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	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
<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