

PLAN NUTRICIONAL

betopbal

SEGUNDA
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 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	Ensalada de hortalizas	Tomate, Lechuga, Huevo, Pepinos, Zanahorias, Remolacha, Aceite de oliva.	<i>e 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>
	Fidegüa de pescado	Fideos, Rape, Tomate, Cebollas, Puerros, Cigalas, Gambas, Limón, Ajo, Perejil, Aceite de oliva, Sal.	<i>INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS . 400 gr de fideos del nº3, 1.5 kg de morralla (pescado menudo o cabezas y espinas de pescado), 4 cigalas, 12 gambas rojas, 400 gr de colas de rape, 1 puerro, 1 cebolleta, 1 tomate, 3 dientes de ajo , 1/2 limón 3l de agua, aceite de oliva virgen extra , sal, 1 cucharada de pimentón, unas hebras de azafrán, perejil. Elaboración para el caldo poner a cocer el puerro y la cebolleta en una cazuela con 3 litros de agua y unas ramas de perejil, sazona y cocina durante 60 minutos hasta reducir a 1l de caldo aprox, cuele y reserva . Coloca la paella al fuego y añade 4 cucharadas de aceite, cuando el aceite esté bien caliente agrega las gambas, cuando esten reservadas en un plato , incorpora el rape troceado a la paella , salpimenta y saltéalo, retíralo al plato, pela y pica los dientes de ajo finamente y agrégalos a la paella junto con el azafrán , el pimentón y el tomate rallado , incorpora los fideos , rehógalos un poco, añade el caldo y rectifica el punto de sal , cocina durante aprox 8-10 minutos a fuego medio (o hasta que se evapore el caldo) ,agrega por encima el rape , las cigalas y las gambas rojas . Decora con medio limón y perejil, sirve la fidegüa.</i>
Merienda	Yogur desnatado, piña natural y frutos secos naturales	Piña natural, Yogur Natural desnatado, Nueces sin cáscara.	<i>Mezclar en un tapper el yogur, 150 gr de piña natural o en su jugo y 20 gr de frutos secos naturales remover bien y a comer.</i>
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. Deyar cocer a fuego lento.</i>
	Lomo plancha	Cerdo - Lomo, Aceite de oliva.	<i>La plancha debe estar muy caliente antes de poner el lomo.</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 requesón	Queso Requesón, Tostadas integrales.	<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	Plátanos	Plátanos	
Comida	Ensalada de aguacates 2	Aguacate, Cebollas, Lechuga, Queso de Burgos.	
	Pollo a la mediterránea	Pollo sin deshuesar, Tomate, Calabacín, Patatas, Cebollas, Aceitunas negras, Ajo, Aceite de oliva.	<i>Cortar el calabacín, la cebolla y los tomates en rodajas y colocarlas en una fuente de horno, previamente rociada con un poco de aceite. Repartir por encima, los dientes de ajo y las patatas sin pelar y las aceitunas negras troceadas. Retirar la piel del pollo cortado a cuartos, hacerle unos cortes en la carne y sazonarlo con sal y pimienta al gusto. Colocarlo encima de las verduras Taparlo con un papel de aluminio y cocerlo a horno medio unos 20 minutos, luego, destaparlo y cocerlo otros 20 más</i>
Merienda	Yogur desnatado, piña natural y frutos secos naturales	Piña natural, Yogur Natural desnatado, Nueces sin cáscara.	<i>Mezclar en un tapper el yogur, 150 gr de piña natural o en su jugo y 20 gr de frutos secos naturales remover bien y a comer.</i>
Cena	Guarnición de guisantes salteados con zanahoria	Caldo vegetal, Guisantes frescos o congelados, Zanahorias, Mantequilla.	<i>Cortar las zanahorias a gajos, cubrirlas con caldo vegetal y añadir un poco de azúcar y de mantequilla. Ponerlo todo a fuego moderado y hacer que hierva; a media coción añadir los guisantes y sazonar con sal Acabar de cocer. Retirar la cacerola del fuego cuando el líquido se haya evaporado. Añadir el resto de la mantequilla y servir bien caliente.</i>
	Salmón	Salmón	

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	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>
	Paella vegetal	Arroz, Tomate, Pimiento, Champiñones, Coliflor, Judías verdes, Guisantes frescos o congelados, Cebollas.	<i>Al arroz previamente hervido, añadir un sofrito de cebolla, ajo, pimiento, judías, guisantes, coliflor, champiñones, tomate, sal Cuando esté hecho, mezclarlo con el arroz.</i>
Merienda	Yogur desnatado, piña natural y frutos secos naturales	Piña natural, Yogur Natural desnatado, Nueces sin cáscara.	<i>Mezclar en un tapper el yogur, 150 gr de piña natural o en su jugo y 20 gr de frutos secos naturales remover bien y a comer.</i>
Cena	Combi. de Lenguado, Huevo duro y Ensalada	Lenguado, Huevo, Lechuga, Zanahorias, Tomate, Aceite de oliva.	<i>Cocinar el lenguado a la plancha y acompañar con huevo duro y ensalada. Condimentar al gusto controlando la sal y especias.</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 colocan las demás hortalizas ralladas o cortadas a trozos pequeños finalmente se espolvorea con el huevo rallado y se aliña.</i>
	Espagueti de espelta con atún	Espagueti de espelta, Tomate, Atún en aceite.	<i>Freir el tomate. Añadir los macarrones hervidos y el atún. Mezclar bien y servir. La pasta debe hervirse en bastante agua y solo se debe tirar cuando el agua está hirviendo. Lo mas recomendado es hervirla "al dente". No obstante puede hacerla mas pasada si es más de su agrado.</i>
Merienda	Yogur desnatado, piña natural y frutos secos naturales	Piña natural, Yogur Natural desnatado, Nueces sin cáscara.	<i>Mezclar en un tapper el yogur, 150 gr de piña natural o en su jugo y 20 gr de frutos secos naturales remover bien y a comer.</i>
Cena	Judías verdes con espárragos	Judías verdes, Espárragos, Ajo, Aceite de oliva.	<i>Limpia las judías, trocealas y cuécelas en abundante agua con sal, corta los espárragos por la mitad y los ajos en laminas, dóralo en una plancha o en una sartén con un poquito de aceite, coloca las judías bien escurridas en el plato y encima pones los espárragos y el ajo. Sirve</i>
	Hígado de ternera a la plancha	Ternera - hígado.	<i>Untar el hígado con un poco de aceite de oliva y poner en la plancha caliente.</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	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	Plátanos	Plátanos	
Comida	Ensalada de aguacates 2	Aguacate, Cebollas, Lechuga, Queso de Burgos.	
	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 trocitos. 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, piña natural y frutos secos naturales	Piña natural, Yogur Natural desnatado, Nueces sin cáscara.	<i>Mezclar en un tapper el yogur, 150 gr de piña natural o en su jugo y 20 gr de frutos secos naturales remover bien y a comer.</i>
Cena	Espinacas salteadas con huevo	Espinacas, Huevo.	<i>Condimentar al gusto. Utilice con moderación la sal y especias.</i>
	Pescadilla	Pescadilla	

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	Puré de verduras	Patatas, Zanahorias, Calabacín, Tomate, Aceite de oliva.	<i>Cocer todos los ingredientes. Pasar por el pasapurés o la batidora antes que se enfríe.</i>
	Filete de ternera a la plancha	Ternera - solomillo, Aceite de oliva.	<i>Cocinar la carne y añadir una pizca de sal y pimienta.</i>
Merienda	Yogur desnatado, piña natural y frutos secos naturales	Piña natural, Yogur Natural desnatado, Nueces sin cáscara.	<i>Mezclar en un tapper el yogur, 150 gr de piña natural o en su jugo y 20 gr de frutos secos naturales remover bien y a comer.</i>
Cena	Ensalada de queso de cabra	Tomate, Queso de cabra tierno, Uvas pasas, Aceite de oliva, Vinagre Balsámico.	<i>Cortar los champiñones muy finos y saltearlos con los ajos. Batir el huevo, mezclar el frito con los huevos y cocer en la sartén a fuego vivo.</i>
	Lenguado a la plancha	Lenguado, Aceite de oliva.	<i>Condimentar con moderación.</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	Kiwi	Kiwi	
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>
	Arroz a la cubana con huevo	Arroz, Huevo, Tomate, Aceite de oliva.	<i>Hervir el arroz. Hacer un salsa casera de tomate; escurrir el arroz cubrirlo con la salsa de tomate y colocar encima un huevo fnto.</i>
Merienda	Yogur desnatado, piña natural y frutos secos naturales	Piña natural, Yogur Natural desnatado, Nueces sin cáscara.	<i>Mezclar en un tapper el yogur, 150 gr de piña natural o en su jugo y 20 gr de frutos secos naturales remover bien y a comer.</i>
Cena	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>
	Bacalao fresco	Bacalao fresco.	

DIA 1	DÍA2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
DESAYUNO						
Café solo	Café solo	Café solo	Café solo	Café solo	Lenguado a la plancha	Café solo
ALMUERZO						
Tostadas int. con jamón serrano	Tostadas int. con requesón	Tostadas int. con atún	Tostadas int. con jamón y queso	Tostadas int. con queso de burgos	Tostadas int. con jamón york	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
MEDIA MAÑANA						
Manzanas	Plátanos	Peras	Piña natural	Plátanos	Peras	Kiwi
COMIDA						
Ensalada de hortalizas	Ensalada de aguacates 2	Ensalada de hortalizas	Ensalada de hortalizas	Ensalada de aguacates 2	Puré de verduras	Ensalada de hortalizas
Fidegüa de pescado	Pollo a la mediterránea	Paella vegetal	Espagueti de espelta con atún	Lentejas estofadas	Filete de ternera a la plancha	Arroz a la cubana con huevo
MERIENDA						
Yogur desnatado, piña natural y frutos secos naturales	Yogur desnatado, piña natural y frutos secos naturales	Yogur desnatado, piña natural y frutos secos naturales	Yogur desnatado, piña natural y frutos secos naturales	Yogur desnatado, piña natural y frutos secos naturales	Yogur desnatado, piña natural y frutos secos naturales	Yogur desnatado, piña natural y frutos secos naturales
CENA						
Menestra de verduras	Guarnición de guisantes salteados con zanahoria	Combi de lenguado, huevo duro y ensalada	Judías verdes con espárragos	Espinacas salteadas con huevo	Ensalada de queso de cabra	Guarnición de verduras asadas
Lomo plancha	Salmón		Hígado de ternera a la plancha	Pescadilla	Lenguado a la plancha	Bacalao fresco

Aceites y Grasas

- 70 g. de Aceite de oliva

Alimentos de alto valor calórico

- 250 g. de Caldo vegetal
- 10 g. de Mantequilla

Arroces y Sémolas

- 170 g. de Arroz

Buey / ternera y derivados

- 100 g. de Ternera - solomillo

Cafés y Té

- 1.000 g. de Café Natural

Carne y Pescado en Conserva

- 120 g. de Atún en aceite

Cerdo y derivados

- 100 g. de Cerdo - Lomo
- 60 g. de Cerdo - magro

Crustáceos, Mariscos y Moluscos

- 10 g. de Gambas

Embutidos

- 80 g. de Espagueti de espelta
- 110 g. de Jamón de York (cocido)
- 140 g. de Jamón serrano

Especies, Aromas y Preparados

- 10 g. de Ajo
- 10 g. de Perejil

Pescados Blancos

- 150 g. de Bacalao fresco
- 260 g. de Lenguado
- 100 g. de Pescadilla
- 30 g. de Rape

Fruta Fresca

- 260 g. de Aguacate
- 150 g. de Kiwi
- 10 g. de Limón
- 150 g. de Manzanas
- 300 g. de Peras
- 1,0 kg. de Piña natural
- 320 g. de Plátano

Frutos Secos

- 110 g. de Nueces sin cáscara

Huevos y Derivados

- 360 g. de Huevo

Índice Glucemico Bajo

- 130 g. de Guisantes frescos o congelados

Ingredientes Poco Usuales

- 10 g. de Cigalas

Lácteos y derivados descremados

- 120 g. de Leche descremada
- 110 g. de Queso de Burgos
- 110 g. de Queso Requesón
- 720 g. de Yogur Natural desnatado

Lácteos y derivados enteros

- 40 g. de Queso de cabra tierno

Legumbres

- 370 g. de Judías verdes
- 60 g. de Lentejas

Pan y Complementos

- 490 g. de Tostadas integrales

Pastas Alimentarias

- 50 g. de Fideos

Pescados Azules

- 120 g. de Salmón

Productos en salmuera

- 10 g. de Aceitunas negras

Quesos Grasos

- 30 g. de Queso para fundir en lonchas

Salsas y condimentos

- 20 g. de Uvas pasas
- 10 g. de Vinagre Balsámico

Verduras y hortalizas

- 30 g. de Alcachofas frescas
- 40 g. de Berenjenas
- 170 g. de Calabacín
- 210 g. de Cebollas
- 20 g. de Champiñones
- 20 g. de Coles de Bruselas
- 20 g. de Coliflor
- 70 g. de Espárragos
- 120 g. de Espinacas
- 310 g. de Lechuga
- 290 g. de Patatas
- 100 g. de Pepinos
- 110 g. de Pimiento
- 110 g. de Pollo sin deshuesar
- 20 g. de Puerros
- 70 g. de Remolacha
- 10 g. de Sal
- 830 g. de Tomate
- 340 g. de Zanahorias

Vísceras

- 100 g. de Ternera - hígado