

# PLAN NUTRICIONAL

#betopbal

SÉPTIMA  
SEMANA



**TOP**  
**BAL** *Keep yourself healthy!*

[betopbal.com](http://betopbal.com)

HORA	PLATO	INGREDIENTES	ELABORACIÓN
Desayuno	Café solo	Café Natural.	Normas para endulzar: En general es aconsejado utilizar sacarina. Obligatorio si es usted diabético o cree tener problemas de diabetes.
Almuerzo	Tostadas int. con queso de burgos	Queso de Burgos, Tostadas	
	Café cortado descremado	integrales.	Normas para endulzar: En general es aconsejado utilizar sacarina. Obligatorio si es usted diabético o cree tener problemas de diabetes.
Media mañana	Manzanas	Manzanas.	
Comida	Aguacate con atún y tomate	Aguacate, Tomate, Cebollas, Lechuga, Atún en aceite.	
	Espagueti con parmesano	Espagueti, Tomate, Queso Parmesano, Aceite de oliva.	Hacer una salsa con el tomate. Añadir a los spaghettis y espolvorear con el queso. 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.
Merienda	Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta	Yogur con Frutas	
Cena	Judías verdes con espárragos	Judías verdes, Espárragos, Ajo, Aceite de oliva.	Limpia las judías , trocea/as y cuécelas en abundante agua con sal, corta los espárragos por la mitad y los ajos en laminas , dora/ó en una plancha o en una sartén con un poquito de acelfe , coloca las judías bien escumdas en el plato y encima pones los espárragos y el élJo . Sirve
	Salmón a la plancha	Salmón, Aceite de oliva.	Poner el salmón con la plancha bien caliente.

HORA	PLATO	INGREDIENTES	ELABORACIÓN
Desayuno	Café solo	Café Natural.	Normas para endulzar: En general es aconsejado utilizar sacarina. Obligatorio si es usted diabético o cree tener problemas de diabetes.
Almuerzo	Tostadas int. con jamón serrano	Tostadas integrales, Jamón serrano	
	Café cortado descremado	Café Natural, Leche descremada.	Normas para endulzar: En general es aconsejado utilizar sacarina. Obligatorio si es usted diabético o cree tener problemas de diabetes.
Media mañana	Piña natural	Piña natural.	
Comida	Atún en aceite y tomate	Tomate, Atún en aceite.	Cortar los tomates por la mitad Hacer dos cortes transversa/es en cada mitad y repartir el atún por encima de cada una.
	Arroz integral con verduras	Arroz integral, Guisantes frescos o congelados, Alcachofas frescas, Patatas, Cebollas, Zanahorias, Caldo vegetal.	Cocer las verduras y cortarlas en trocitos; hervir cebolla y zanahorias, añadir las verduras y el caldo vegetal Seguir la cocción durante 30 min.
Merienda	Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta	Yogur con Frutas	
Cena	Verduras asadas	Pimiento, Cebollas, Berenjenas, Tomate, Aceite de oliva.	Cocer todos los ingredientes al horno, enfriar y pelar Condimentar con moderación.
	Lomo de cerdo al curry	Cerdo - Lomo, Cebollas, Aceite de oliva, Curry.	Freír ligeramente el lomo con las cebollas. Añadir el resto de ingredientes y cocer a fuego suave.

HORA	PLATO	INGREDIENTES	ELABORACIÓN
Desayuno	Café solo	Café Natural.	Normas para endulzar: En general es aconsejado utilizar sacarina. Obligatorio si es usted diabético o cree tener problemas de diabetes.
Almuerzo	Tostadas int. con atún	Atún en aceite, Tostadas integrales.	
	Café cortado descremado	Café Natural, Leche descremada.	Normas para endulzar: En general es aconsejado utilizar sacarina. Obligatorio si es usted diabético o cree tener problemas de diabetes.
Media mañana	Plátanos	Plátano.	
Comida	Garbanzos, cocido	Garbanzos, Fideos, Col verde, Patatas, Aceite de oliva.	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.
	Ternera - magra	Ternera - magra	
Merienda	Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta	Yogur con Frutas	
Cena	Berenjenas a la plancha	Berenjenas, Aceite de oliva.	Cortar las berenjenas en lonchas y cocerlas a la plancha. Condimentar con ajo, aceite.
	Tortilla francesa	Huevo, Aceite de oliva.	

HORA	PLATO	INGREDIENTES	ELABORACIÓN
Desayuno	Café solo	Café Natural.	Normas para endulzar: En general es aconsejado utilizar sacarina. Obligatorio si es usted diabético o cree tener problemas de diabetes.
Almuerzo	Tostadas int. con queso de burgos	Queso de Burgos, Tostadas integrales.	
	Café cortado descremado	Café Natural, Leche descremada.	Normas para endulzar: En general es aconsejado utilizar sacarina. Obligatorio si es usted diabético o cree tener problemas de diabetes.
Media mañana	Peras	Peras	
Comida	Ensalada de hortalizas	Tomate, Lechuga, Huevo, Pepinos, Zanahorias, Remolacha, Aceite de oliva.	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.
	Guiso de ternera	Ternera - magra, Champiñones, Patatas, Cebollas, Zanahorias, Guisantes frescos o congelados, Vino blanco, Aceite de oliva.	Trocea la carne sazónala y la pochas en una sartén con un poqwtto 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 , transcumdo este tiempo la carne ya estará bien cocida , prueba de sal y sirve .
Merienda	Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta	Tomate, Pimiento, Guisantes frescos o	
Cena	Combi. de merluza, puré y espinacas	Merluza, Espinacas, Puré de patatas, Aceite de oliva.	Cocinar la merluza a la plancha, saltear o hervir las espinacas y acompañar con el puré. Condimentar al gusto controlando la sal y especias.

HORA	PLATO	INGREDIENTES	ELABORACIÓN
Desayuno	Café solo	Café Natural.	Normas para endulzar: En general es aconsejado utilizar sacarina. Obligatorio si es usted diabético o cree tener problemas de diabetes.
Almuerzo	Tostadas int con jamón y queso	Tostadas integrales, Jamón de York (cocido), Queso para fundir en lonchas.	Tostar el pan
	Café cortado descremado	Café Natural, Leche descremada.	Normas para endulzar: En general es aconsejado utilizar sacarina. Obligatorio si es usted diabético o cree tener problemas de diabetes.
Media mañana	Plátanos	Plátano	
Comida	Potaje de verduras	Patatas, Tomate, Espinacas, Zanahorias, Judías verdes, Aceite de oliva.	Los tomates, las espinacas y las zanahorias no es necesario que las pese No obstante sea moderado
	Lenguado	Lenguado	
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.	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
	Pechuga de pollo a la plancha	Pollo - pechuga.	Puede cambiarlo por muslo si lo desea. Cocínelo sin la piel



HORA	PLATO	INGREDIENTES	ELABORACIÓN
Desayuno	Café solo	Café Natural.	Normas para endulzar: En general es aconsejado utilizar sacarina. Obligatorio si es usted diabético o cree tener problemas de diabetes.
Almuerzo	Tostadas int con jamón serrano	Tostadas integrales, Jamón serrano.	
	Café cortado descremado	Café Natural, Leche descremada.	Normas para endulzar: En general es aconsejado utilizar sacarina. Obligatorio si es usted diabético o cree tener problemas de diabetes.
Media mañana	Peras	Peras	
Comida	Ensalada de hortalizas	Tomate, Lechuga, Huevo, Pepinos, Zanahorias, Remolacha, Aceite de oliva.	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.
	Paella mixta	Arroz, Calamares, Pollo - pechuga, Guisantes frescos o congelados, Mejillones, Tomate, Pimiento, Aceite de oliva.	Hacer un sofnto. Añadir el pollo, los calamares y los mejil/lonas. Cuando estén dorados añadir el arroz, los guisantes y el caldo. Cuando falten 5 min. añadir los pimientos y los mejillones.
Merienda	Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta	Yogur con Frutas	
Cena	Ensalada de alcachofas	Tomate, Alcachofas frescas, Huevo, Aceite de oliva.	Ecurrir los corazones de alcachofa y ponerlos en una ensaladera. Añada el tomate lavado y picado y la clara de huevo coodo y picado también. Salpimentar y si se desea rociar con el zumo de un limón. Aparte machacar la yema de huevo cocido y añada un poco de aceite. Mezcle bien estos ingredientes y viértalos en la ensaladera y revuélvalo todo.
	Mejillones al natural	Mejillones.	Hervir los mejillones al vapor y servir.

HORA	PLATO	INGREDIENTES	ELABORACIÓN
Desayuno	Café solo	Café Natural.	Normas para endulzar: En general es aconsejado utilizar sacarina. Obligatorio si es usted diabético o cree tener problemas de diabetes.
Almuerzo	Tostadas int. con jamón york	Tostadas integrales, Jamón de York (cocido)	
	Café cortado descremado	Café Natural, Leche descremada.	Normas para endulzar: En general es aconsejado utilizar sacarina. Obligatorio si es usted diabético o cree tener problemas de diabetes.
Media mañana	Manzanas	Manzanas	
Comida	Ensalada de hortalizas	Tomate, Lechuga, Huevo, Pepinos, Zanahorias, Remolacha, Aceite de oliva.	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.
	Macarrones marineros	Almejas Frescas, Macarrones, Gambas, Ajo.	Pon a pochar los dientes de ajo picados , cuando estén dorados añade las almejas espera que se abran , una vez abiertas agrega/as colas de las gambas o langostinos sazona y rehoga unos minutos . Por último , añade los macarrones cocidos , mezclándolo todo bien un par de minutos y sirve .
Merienda	Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta	Yogur con Frutas	
Cena	Crema de verduras	Zanahorias, Patatas, Calabaza, Apio, Cebollas, Puerros.	Hervir todos los ingredientes y pasar por la batidora.
	Cerdo Chuleta	Cerdo Chuleta	



# MENÚ SÉPTIMA SEMANA

#betopbal

DÍA 1	DÍA 2	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 york	Tostadas int. con jamón serrano	Tostadas int. con atún	Tostadas int. con queso de burgos	Tostadas int. con jamón y queso	Tostadas int. con jamón serrano	Tostadas int. con jamón york
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	Plátanos	Peras	Manzanas
<b>COMIDA</b>						
Aguacate con atún y tomate	Atún con aceite y tomate	Garbanzos - cocido	Ensalada de hortalizas	Potaje de verduras	Ensalada de hortalizas	Ensalada de hortalizas
Espagueti con parmesano	Arroz integral con verduras	Ternera - magra	Guiso de ternera	Lenguado	Paella mixta	Macarrones marineros
<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>						
Judías verdes con espárragos	Verduras asadas	Berenjenas a la plancha	Combi de merluza, puré y espinacas	Menestra de verduras	Ensalada de alcachofas	Crema de verduras
Salmón a la plancha	Lom de cerdo al curry	Tortilla francesa	-	Pechuga de pollo a la plancha	Mejillones al natural	Cerdo - chuleta

# LISTA DE LA COMPRA SÉPTIMA SEMANA

#betopbal

## Aceites y Grasas

60 g. de Aceite de oliva

## Arroces y Sémolas

60 g. de Arroz

70 g. de Arroz integral

## Bebidas Alcohólicas

10 g. de Vino blanco

## Buey / ternera y derivados

190 g. de Ternera - magra

## Cafés y Té

1.000 g. de Café Natural

## Carne y Pescado en Conserva

190 g. de Atún en aceite

## Carnes Blancas

160 g. de Pollo - pechuga

## Cerdo y derivados

100 g. de Cerdo - Lomo

150 g. de Cerdo Chuleta

## Crustáceos, Mariscos y Moluscos

80 g. de Almejas Frescas

60 g. de Gambas

120 g. de Mejillones

## Embutidos

190 g. de Jamón de York (cocido)

140 g. de Jamón serrano

## Especies, Aromas y Preparados

10 g. de Ajo

10 g. de Curry

## Fruta Fresca

70 g. de Aguacate

10 g. de Caldo vegetal

300 g. de Manzanas

300 g. de Peras

150 g. de Piña natural

## Huevos y Derivados

260 g. de Huevo

## Índice Glucémico Bajo

110 g. de Guisantes frescos o congelados

## Ingredientes Regímenes Vegetarianos

20 g. de Calabaza

## Lácteos y derivados descremados

120 g. de Leche descremada

90 g. de Queso de Burgos

## Lácteos y derivados enteros

1,7 kg. de Yogur con Frutas

## Legumbres

60 g. de Garbanzos

230 g. de Judías verdes

## Pan y Complementos

510 g. de Tostadas integrales

## Pastas Alimentarias

80 g. de Espagueti

40 g. de Fideos

60 g. de Macarrones

## Pescados Azules

120 g. de Salmón

## Pescados Blancos

40 g. de Calamares

120 g. de Lenguado

150 g. de Merluza

## Platos Precocinados

60 g. de Puré de patatas

## Quesos Grasos

30 g. de Queso para fundir en lonchas

20 g. de Queso Parmesano

300 g. de Plátano

## Verduras y hortalizas

140 g. de Alcachofas frescas

20 g. de Apio

190 g. de Berenjenas

180 g. de Cebollas

70 g. de Champiñones

30 g. de Col verde

20 g. de Coles de Bruselas

30 g. de Espárragos

210 g. de Espinacas

160 g. de Lechuga

330 g. de Patatas

70 g. de Pepinos

80 g. de Pimiento

20 g. de Puerros

50 g. de Remolacha

580 g. de T amate

290 g. de Zanahorias