

# PLAN NUTRICIONAL

# betopbal

SEXTA  
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 queso de burgos</b>	Queso de Burgos, Tostadas	
	<b>Café cortado descremado</b>	integrales.	<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>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>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, el 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>Judías verdes con espárragos</b>	Judías verdes, Espárragos, Ajo, Aceite de oliva.	<i>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 é!Jo . Sirve</i>
	<b>Salmón a la plancha</b>	Salmón, Aceite de oliva.	<i>Poner el salmón con la plancha bien caliente.</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 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>Aguacate con atún y tomate</b>	Aguacate, Tomate, Cebollas, Lechuga, Atún en aceite.	
	<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 zanahorias con las hierbas. Añadir el sofrito a las lentejas ...</i>
Merienda	<b>Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta</b>	Yogur con Frutas	
Cena	<b>Ensalada de pepinos y endivias</b>	Pepinos, Endivias, Aceitunas negras, Aceite de oliva.	<i>Condimentar con moderación.</i>
	<b>Pechuga de pollo a la plancha</b>	Pollo - pechuga.	<i>Puede cambiarlo por muslo si lo desea. Cocínelo sin la piel</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 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>Menestra de verduras y quinoa .</b>	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 1ª Lluvia la quinoa en un colador fino hasta que el agua salga clara , 2º escúrrela y trásládala a una olla , agrega el agua y la sal y lleve a ebullición . 3º tapa/a reduce el fuego a medio - bajo y cocina a fuego lento hasta que el agua sea absorbida , ( unos 15 a 20 minutos) .</i>
	<b>Filete de ternera a la plancha</b>	Ternera - solomillo, Aceite de oliva.	<i>Cocinar la carne y añadir una pizca de sal y pimienta.</i>
Merienda	<b>Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta</b>	Yogur con Frutas	
Cena	<b>Crema de verduras</b>	Zanahorias, Patatas, Calabaza,	<i>Hervir todos los ingredientes y pasar por la batidora.</i>
	<b>Mejillones al natural</b>	Mejillones.	<i>Hervir los mejillones al vapor y servir.</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>Ensalada de arroz con jamón de york</b>	Jamón de York (cocido), Arroz, Tomate, Pimiento, Guisantes frescos o congelados, Atún en aceite.	<i>Cocer el arroz, escurrir/o y deyar/o enfriar. Cortar todos los ingredientes, añadir arroz y guisantes y condimentar con acetfe y zumo de limón.</i>
Merienda	<b>Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta</b>	Tomate, Pimiento, Guisantes frescos o	
Cena	<b>Espárragos y huevo duro</b>	Espárragos, Huevo.	<i>Condimentar al gusto. Uh/ice con moderaoón la sal</i>
	<b>Cerdo - Lomo</b>	Cerdo - Lomo	

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 i nt. 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>Plátanos</b>	Plátano	
Comida	<b>Ensalada verde</b>	Lechuga, Pepinos, Cebollas, Zanahorias, Espárragos.	<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 patatas con sepia</b>	Tomate, Sepia, Patatas, Cebollas, Vino blanco, Aceite de oliva.	<i>Pica fina la cebolla, ponla a pochar en una cazuela ancha , cando coja color agrega el tomate troceado , las patatas peladas y la sepia en trozos y el vino , rehógalos unos minutos y cúbrelo con el caldo o agua , dijalo cocer unos 25-30 minutos , pruébalo de sal , espolvorea con pere;il y sirve.</i>
Merienda	<b>Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta</b>	Yogur con Frutas	
Cena	<b>Ensalada de lechuga y champiñones</b>	Champiñones, Lechuga, Aceite de oliva, Ajo, Perejil.	<i>Cortar en trozos la lechuga y los champiñones en conserva. Mezclar el pere;il, el aceite, el ajo picado y el limón al gusto. Servir sobre la lechuga y los champiñones.</i>
	<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>Plátanos</b>	Plátano.	
Comida	<b>Ensalada de aguacates 2</b>	Aguacate, Cebollas, Lechuga, Queso de Burgos.	
	<b>Macarrones vegetarianos</b>	Macarrones, Tomate, Pimiento, Cebollas, Puerros, Zanahorias, Aceite de oliva.	<i>Cocer los macarrones que serán, preferiblemente integrales, y elaborar una salsa con el resto de los ingredientes, junto con mejorana, curry, paprika y pimienta. 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 mas de su agrado.</i>
Merienda	<b>Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta</b>	Yogur con Frutas	
Cena	<b>Tomate</b>	Tomate	
	<b>Hamburguesa</b>	Hamburguesa	

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>Patata asada</b>	Patata asada	
	<b>Combi. de dorada a la parrilla y ensalada</b>	Dorada, Tomate, Lechuga, Cebollas, Aceite de oliva.	<i>Cocinar la dorada a la plancha, y acompañar con ensalada. Condimentar al gusto; controlando la sal y las especias.</i>
Merienda	<b>Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta</b>	Yogur con Frutas	
Cena	<b>Puré de calabaza</b>	Calabaza, Cebollas, Mantequilla.	<i>Hervir la calabaza con poca agua. Mezclar bien con los otros ingredientes, a fuego lento, hasta conseguir un puré.</i>
	<b>Pavo, pechuga</b>	Pavo, pechuga	



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 queso de burgos	Tostadas int. con jamón york	Tostadas int. con atún	Tostadas int. con jamón y queso	Tostadas int. con jamón york	Tostadas int. con atún	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
<b>MEDIA MAÑANA</b>						
Manzanas	Piña natural	Plátanos	Peras	Plátanos	Plátanos	Manzanas
<b>COMIDA</b>						
Ensalada de hortalizas	Aguacate con atún y tomate	Menestra de verduras y quinoa	Ensalada de hortalizas	Ensalada verde	Ensalada de aguacates	Patata asada
Espagueti boloñesa	Lentejas con arroz	Filete de ternera a la plancha	Ensalada de arroz con jamón de york	Guiso de patatas con sepia	Macarrones vegetarianos	Combi de dorada a la parrilla y ensalada
<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	Ensalada de pepinos y endivias	Crema de verduras	Espárragos y huevo duro	Ensalada de lechuga y champiñones	Tomate	Puré de calabaza
Salmón a la plancha	Pechuga de pollo a la plancha	Mejillones al natural	Cerdo - lomo	Tortilla francesa	Hamburguesa	Pavo - pechuga

## Aceites y Grasas

- 70 g. de Aceite de oliva

## Alimentos de alto valor calórico

- 10 g. de Mantequilla

## Arroces y Sémolas

- 90 g. de Arroz

## Bebidas Alcohólicas

- 20 g. de Vino blanco

## Buey / ternera y derivados

- 120 g. de Hamburguesa
- 60 g. de Ternera - magra
- 100 g. de Ternera - solomillo

## Cafés y Té

- 1.000 g. de Café Natural

## Carne y Pescado en Conserva

- 220 g. de Atún en aceite

## Carnes Blancas

- 120 g. de Pavo, pechuga
- 120 g. de Pollo - pechuga

## Cerdo y derivados

- 100 g. de Cerdo - Lomo

## Cereales

- 40 g. de Quinoa real en grano

## Crustáceos, Mariscos y Moluscos

- 70 g. de Mejillones

## Embutidos

- 240 g. de Jamón de York (cocido)
- 60 g. de Jamón serrano

## Especias, Aromas y Preparados

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

## Fruta Fresca

- 210 g. de Aguacate
- 300 g. de Manzanas
- 150 g. de Peras
- 150 g. de Piña natural
- 450 g. de Plátano

## Huevos y Derivados

- 240 g. de Huevo

## Índice Glucémico Baio

- 50 g. de Guisantes frescos o congelados

## Ingredientes Regímenes Vegetarianos

- 350 g. de Calabaza

## Lácteos y derivados descremados

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

## Lácteos y derivados enteros

- 1,5 kg. de Yogur con Frutas

## Legumbres

- 400 g. de Judías verdes
- 70 g. de Lentejas

## Pan y Complementos

- 470 g. de Tostadas integrales

## Pastas Alimentarias

- 60 g. de Espagueti
- 80 g. de Macarrones

## Pescados Azules

- 100 g. de Salmón

## Pescados Blancos

- 190 g. de Dorada
- 130 g. de Sepia

## Productos en salmuera

- 10 g. de Aceitunas negras

## Quesos Grasos

- 30 g. de Queso para fundir en lonchas

## Verduras y hortalizas

- 20 g. de Alcachofas frescas
- 40 g. de Apio
- 380 g. de Cebollas
- 150 g. de Champiñones
- 10 g. de Coles de Bruselas
- 50 g. de Endivias
- 210 g. de Espárragos
- 370 g. de Lechuga
- 150 g. de Patata asada
- 200 g. de Patatas
- 240 g. de Pepinos
- 60 g. de Pimiento
- 40 g. de Puerros
- 30 g. de Remolacha
- 600 g. de Tomate
- 220 g. de Zanahorias