

PLAN NUTRICIONAL

betopbal

**SEXTA
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 queso de burgos	Queso de Burgos, Tostadas	
	Café cortado descremado	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	Manzanas	Manzanas.	
Comida	Ensalada de hortalizas	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>
	Espagueti a la boloñesa	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	Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta	Yogur con Frutas	
Cena	Judías verdes con espárragos	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 él!Jo . Sirve</i>
	Salmón a la plancha	Salmón, Aceite de oliva.	<i>Poner el salmón con la plancha bien 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 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	Piña natural	Piña natural.	
Comida	Aguacate con atún y tomate	Aguacate, Tomate, Cebollas, Lechuga, Atún en aceite.	
	Lentejas con arroz	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	Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta	Yogur con Frutas	
Cena	Ensalada de pepinos y endivias	Pepinos, Endivias, Aceitunas negras, Aceite de oliva.	<i>Condimentar con moderación.</i>
	Pechuga de pollo a la plancha	Pollo - pechuga.	<i>Puede cambiarlo por muslo si lo desea. Cocínelo sin la piel</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 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	Plátanos	Plátano.	
Comida	Menestra de verduras y quinoa .	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) echa 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>
	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 edulcorado y pieza de fruta	Yogur con Frutas	
Cena	Crema de verduras	Zanahorias, Patatas, Calabaza,	<i>Hervir todos los ingredientes y pasar por la batidora.</i>
	Mejillones al natural	Mejillones.	<i>Hervir los mejillones al vapor y servir.</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	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>
	Ensalada de arroz con jamón de york	Jamón de York (cocido), Arroz, Tomate, Pimiento, Guisantes frescos o congelados, Atún en aceite.	<i>Cocer el arroz, escurrir/o y dejar/o enfriar. Cortar todos los ingredientes, añadir arroz y guisantes y condimentar con acetfe y zumo de limón.</i>
Merienda	Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta	Tomate, Pimiento, Guisantes frescos o	
Cena	Espárragos y huevo duro	Espárragos, Huevo.	<i>Condimentar al gusto. Uh/ice con moderaoón la sal</i>
	Cerdo - Lomo	Cerdo - Lomo	

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 i nt. 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	Plátanos	Plátano	
Comida	Ensalada verde	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>
	Guiso de patatas con sepia	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	Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta	Yogur con Frutas	
Cena	Ensalada de lechuga y champiñones	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>
	Tortilla francesa	Huevo, Aceite de oliva.	

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	Plátanos	Plátano.	
Comida	Ensalada de aguacates 2	Aguacate, Cebollas, Lechuga, Queso de Burgos.	
	Macarrones vegetarianos	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	Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta	Yogur con Frutas	
Cena	Tomate	Tomate	
	Hamburguesa	Hamburguesa	

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	Patata asada	Patata asada	
	Combi. de dorada a la parrilla y ensalada	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	Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta	Yogur con Frutas	
Cena	Puré de calabaza	Calabaza, Cebollas, Mantequilla.	<i>Hervir la calabaza con poca agua. Mezclar bien con los otros ingredientes, a fuego lento, hasta conseguir un puré.</i>
	Pavo, pechuga	Pavo, pechuga	

DIA 1	DÍA2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
DESAYUNO						
Café solo						
ALMUERZO						
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						
MEDIA MAÑANA						
Manzanas	Piña natural	Plátanos	Peras	Plátanos	Plátanos	Manzanas
COMIDA						
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
MERIENDA						
Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta						
CENA						
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 Glucemico 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