

# PLAN NUTRICIONAL

# betopbal

**TERCERA  
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 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>Manzanas</b>	Manzanas.	
Comida	<b>Ensalada de aguacates 2</b>	Aguacate, Cebollas, Lechuga, Queso de Burgos.	
	<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>Guarnición de judías verdes con berenjenas</b>	Judías verdes, Tomate, Berenjenas, Cebollas, Harina de trigo, Aceite de oliva.	<i>Se pone a freír en una cazuela un poquito de aceite, con la cebolla y los tomates pelados, se añaden las judías, se sazona con sal y se pone un manojo de hierbas atado, laurel, tomillo y perejil. Se cortan las berenjenas a trozos, se salan y se rebozan en harina, se fríen y se unen a las judías, se tapa la cazuela y se deja hervir. Se retira el manojo de hierbas a la hora de servirlo.</i>
		<b>Ternera - solomillo</b>	Ternera - solomillo.

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>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. Ensimá 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 con bacalao</b>	Espinacas, Bacalao fresco, Garbanzos, Huevo duro, Aceite de oliva.	<i>Desala el bacalao, teniéndolo 24 horas en agua y removiéndola 3 veces. Una vez que el bacalao esté listo para cocinar, cuece los garbanzos durante una hora y cuarto. Luego añade las espinacas cortadas, el huevo picado y el bacalao desmigado, deja cocer 20 minutos más, controla de sal, antes de servir poner un poquito de aceite de oliva virgen extra.</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 a la plancha</b>	Pollo - pechuga.	<i>Puede cambiarlo por muslo si lo desea. Cocínelo sin 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 jamón serran</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>Plátanos</b>	Plátano.	
Comida	<b>Combi. de Atún, huevo duro y bocas de mar</b>	Bocas de mar, Atún en aceite, Huevo, Aceite de oliva.	<i>Cortar la cebolla, el tomate y mezclar en una ensaladera con el atún.</i>
	<b>Ensalada de macarrones sin gluten</b>	Macarrones sin gluten, Tomate, Lechuga, Zanahorias, Apio, Aceite de oliva.	<i>Preparar una ensalada y condimentarla con aceite, albahaca y ajo. Cocer la pasta, escurrirla y añadirla a la ensalada bien fría.</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>Peras</b>	Peras	
Comida	<b>Patatas hervida con calabacín</b>	Calabacín, Patata hervida, Aceite de oliva.	<i>Se pone a hervir el agua y cuando ésta ya hierve fuerte se echan las patatas y los calabacines cortados a trezozos largos y gruesos. Se hierve durante 15 o 20 minutos y se escurren. Se sirven y si se desea se puede aliñar con un poco de aceite.</i>
	<b>Lubina horneada con hierbas</b>	Lubina	<i>Se rocía la lubina con un poco de zumo de limón. Se asa en el horno sobre ramas de laurel e hinojo.</i>
Merienda	<b>Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta</b>	Yogur con Frutas.	
Cena	<b>Guisantes con champiñones</b>	Guisantes frescos o congelados, Champiñones, Ajo, Aceite de oliva.	<i>Cocer los guisantes en agua y sal durante 15 minutos, mientras lavar las setas. Cuando los guisantes estén a punto, sofríe los dientes de ajo en una cazuela con un poco de aceite. Saltea las setas durante unos minutos, añade los guisantes y déjalo cocer a fuego lento unos minutos más.</i>
	<b>Pavo, pechuga</b>	Pavo, pechuga.	

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>Melón</b>	Melón	
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 colocans las demás hortalizas ralladas o cortadas a trozos pequeños. Finalmente se espolvorea con el huevo rallado y se aliña.</i>
	<b>Arroz gratinado con champiñone</b>	Arroz, Alcachofas frescas, Champiñones, Cebollas, Aceite de oliva, Perejil, Tamarí.	<i>En un molde aceitado, poner la cebolla cortada fina; encima poner una capa de arroz cocido y decorarlo con champiñones cortados, cebolla y alcachofas a trocitos. Añadir perejil y un poco de tamarí. Hornear unos 20 min.</i>
Merienda	<b>Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta</b>	Yogur con Frutas.	
Cena	<b>Alcachofas plancha</b>	Alcachofas frescas.	
	<b>Tortilla de jamón serrano</b>	Huevo, Jamón serrano, 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>Plátanos</b>	Plátanos.	
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 colocans las demás hortalizas ralladas o cortadas a trozos pequeños. Finalmente se espolvorea con el huevo rallado y se aliña.</i>
	<b>Macarrones marineros</b>	Almejas Frescas, Macarrones, Gambas, Ajo.	<i>Pon a pochar los dientes de ajo picados, cuando estén dorados añade las almejas. Espera a que se abran, una vez abiertas agrega las 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.</i>
Merienda	<b>Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta</b>	Yogur con Frutas.	
Cena	<b>Revuelto de champiñones</b>	Champiñones, Huevo, Ajo, Aceite de oliva.	<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>
	<b>Hamburguesa sola a la plancha</b>	Hamburguesa.	<i>Condimentar al gusto, Use con moderación la sal.</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 aceite de oliva</b>	Tostadas integrales, Aceite de oliva.	
	<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</b>	Piña	
Comida	<b>Hervido variado</b>	Judías verdes, Cebollas, Zanahorias, Patatas.	
	<b>Chuleta de cerdo en salsa tomate</b>	Cerdo Chuleta, Tomate, Cebollas, Aceite de oliva.	<i>En una sartén con un poco de aceite se rehoga la cebolla picada. Se agregan entonces los tomates, un poco de ajo picado, una pizca de hierbas aromáticas y la sal. Se tiene en el fuego durante unos 30 minutos, luego se pasa la salsa por un pasapurés, mientras se asan las chuletas aparte. Finalmente se colocan las chuletas en una fuente cubriéndolas con la salsa.</i>
Merienda	<b>Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta</b>	Yogur con Frutas.	
Cena	<b>Combi. de pescadilla, tortilla y ensalada</b>	Pescadilla, Huevo, Tomate, Lechuga, Zanahorias, Aceite de oliva.	<i>Freír las pescadillas, preparar una tortilla y acompañar con ensalada. Condimentar al gusto, utilizando con moderación la sal y especias.</i>
	<b>Pan integral</b>	Pan integral.	



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 integrales con atún	Tostadas int. con jamón y queso	Tostadas int. con jamón serrano	Tostadas int. con queso de burgos	Tostadas int. con atún	Tostadas int. con jamón york	Tostadas int. con aceite de oliva
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	Melón	Plátanos	Piña natural
<b>COMIDA</b>						
Ensalda de aguacates 2	Ensalada de hortalizas	Combi de atún, huevo duro y bocas de mar	Patata hervida con calabacín	Ensalada de hortalizas	Ensalada de hortalizas	Hervido variado
Lentejas con arroz	Garbanzos con bacalao	Ensalada de macarrones sin gluten	Lubina horneada con hierbas	Arroz gratinado con champiñones	Macarrones marineros	Chuleta de cerdo en salsa de tomate
<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 judías verdes con berenjenas	Menestra de verduras	Crema de verduras	Guisantes con champiñones	Alcachofas plancha	Revuelto de champiñones	Combi de pescadilla, tortilla y ensalada
Ternera - Solomillo	Pechuga de pollo a la plancha	Merluza a la plancha	Pavo, pechuga	Tortilla de jamón serrano	Hamburguesa sola a la plancha	Pan integral

## Aceites y Grasas

- 70 g. de Aceite de oliva

## Arroces y Sémolas

- 140 g. de Arroz

## Buey / ternera y derivados

- 100 g. de Hamburguesa
- 100 g. de Ternera - solomillo

## Cafés y Té

- 1.000 g. de Café Natural

## Carne y Pescado en Conserva

- 250 g. de Atún en aceite

## Carnes Blancas

- 150 g. de Pavo, pechuga
- 100 g. de Pollo - pechuga

## Cerdo y derivados

- 110 g. de Cerdo Chuleta

## Crustáceos, Mariscos y Moluscos

- 80 g. de Almejas Frescas
- 50 g. de Bocas de mar
- 60 g. de Gambas

## Embutidos

- 120 g. de Jamón de York (cocido)
- 120 g. de Jamón serrano

## Especies, Aromas y Preparados

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

## Fruta Fresca

- 90 g. de Aguacate
- 150 g. de Manzanas
- 150 g. de Melón
- 150 g. de Peras
- 300 g. de Piña natural
- 230 g. de Plátano

## Harinas

- 10 g. de Harina de trigo

## Huevos y Derivados

- 360 g. de Huevo
- 20 g. de Huevo duro

## Índice Glucemico Bajo

- 190 g. de Guisantes frescos o congelados

## Ingredientes Regímenes Vegetarianos

- 40 g. de Calabaza
- 10 g. de Tamarí

## Lácteos y derivados descremados

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

## Lácteos y derivados enteros

- 1,5 kg. de Yogur con Frutas

## Legumbres

- 60 g. de Garbanzos
- 240 g. de Judías verdes
- 50 g. de Lentejas

## Pan y Complementos

- 40 g. de Pan Integral
- 520 g. de Tostadas integrales

## Pastas Alimentarias

- 60 g. de Macarrones
- 60 g. de Macarrones sin gluten

## Pescados Blancos

- 60 g. de Bacalao fresco
- 120 g. de Lubina
- 100 g. de Merluza
- 150 g. de Pescadilla

## Quesos Grasos

- 30 g. de Queso para fundir en lonchas

## Verduras y hortalizas

- 250 g. de Alcachofas frescas
- 40 g. de Apio
- 20 g. de Berenjenas
- 100 g. de Calabacín
- 210 g. de Cebollas
- 230 g. de Champiñones
- 10 g. de Coles de Bruselas
- 60 g. de Espinacas
- 200 g. de Lechuga
- 100 g. de Patata hervida
- 170 g. de Patatas
- 60 g. de Pepinos
- 30 g. de Puerros
- 40 g. de Remolacha
- 280 g. de Tomate
- 310 g. de Zanahorias