

PLAN NUTRICIONAL

betopbal

**TERCERA
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 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	Manzanas	Manzanas.	
Comida	Ensalada de aguacates 2	Aguacate, Cebollas, Lechuga, Queso de Burgos.	
	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	Guarnición de judías verdes con berenjenas	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>
		Ternera - solomillo	Ternera - solomillo.

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. 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>
	Garbanzos con bacalao	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	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.	<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>
	Pechuga de pollo a la plancha	Pollo - pechuga.	<i>Puede cambiarlo por muslo si lo desea. Cocínelo sin 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 jamón serran	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	Plátanos	Plátano.	
Comida	Combi. de Atún, huevo duro y bocas de mar	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>
	Ensalada de macarrones sin gluten	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	Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta	Yogur con Frutas.	
Cena	Crema de verduras	Zanahorias, Patatas, Calabaza, Apio, Cebollas, Puerros.	<i>Hervir todos los ingredientes y pasar por la batidora.</i>
	Merluza a la plancha	Merluza, 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 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	Peras	Peras	
Comida	Patatas hervida con calabacín	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 treozos 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>
	Lubina horneada con hierbas	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	Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta	Yogur con Frutas.	
Cena	Guisantes con champiñones	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>
	Pavo, pechuga	Pavo, pechuga.	

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	Melón	Melón	
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 colocans las demás hortalizas ralladas o cortadas a trozos pequeños. Finalmente se espolvorea con el huevo rallado y se aliña.</i>
	Arroz gratinado con champiñone	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	Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta	Yogur con Frutas.	
Cena	Alcachofas plancha	Alcachofas frescas.	
	Tortilla de jamón serrano	Huevo, Jamón serrano, 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 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	Plátanos.	
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 colocans las demás hortalizas ralladas o cortadas a trozos pequeños. Finalmente se espolvorea con el huevo rallado y se aliña.</i>
	Macarrones marineros	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	Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta	Yogur con Frutas.	
Cena	Revuelto de champiñones	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>
	Hamburguesa sola a la plancha	Hamburguesa.	<i>Condimentar al gusto, Use con moderación la sal.</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 aceite de oliva	Tostadas integrales, Aceite de oliva.	
	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	Piña	
Comida	Hervido variado	Judías verdes, Cebollas, Zanahorias, Patatas.	
	Chuleta de cerdo en salsa tomate	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	Yogur desnatado edulcorado y pieza de fruta	Yogur con Frutas.	
Cena	Combi. de pescadilla, tortilla y ensalada	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>
	Pan integral	Pan integral.	

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