



**Ficticio Uno**  
**Dos**  
**37 años**



## Plan nutricional personalizado

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Desayuno	Café con leche desnatada, pitufo de pan blanco con pavo y tomate	Café con leche, pan con jamón y tomate	Café con leche desnatada edulcorada Bocadillo de jamón serrano y queso fresco	Café con leche, pan con jamón y tomate		Desayuno pre-competición (té con miel, tostadas con miel y/o mermelada, frutas, galletas y dátiles/pasas/orejones.	Desayuno pre-competición (té con miel, tostadas con miel y/o mermelada, frutas, galletas y dátiles/pasas/orejones.
Tentempié 1	Bebida isotónica y barritas de cereales	Café sólo edulcorado Bebida isotónica y barritas de cereales	Té con miel, barrita de cereales y nueces	Café sólo edulcorado Bebida isotónica y barritas de cereales	Pan de molde integral, pavo, tomate, yogur con nueces	Higo desecado 2 unidades (110g) , Totum sport	Totum sport Higo desecado 2 unidades (110g) , Higo desecado 2 unidades (110g)
Tentempié 2	Macedonia de frutas, tortas de arroz + Isotonico	Macedonia de frutas, tortas de arroz + Isotonico	Macedonia de frutas, tortas de arroz + Isotonico	Macedonia de frutas, tortas de arroz + Isotonico	Kiwi y nueces	Postentreno	Postentreno
Comida	Crema de calabaza Dorada al horno Pan blanco Kiwi	Ensalada mixta Espaguetis con champiñones y atún Sandía	Ensalada de canónigos con tomate, zanahoria y lechuga Garbanzos con bacalao y patatas Pera	Asado de pimientos con atún Arroz a la cubana y filete de ternera Pan blanco Plátano	Arroz integral, ternera, piña y yogur Naranja	Gazpacho Quinoa con carne picada y tomate Yogur desnatado edulcorado 1 unidad (125g)	Salmorejo Paella valenciana Piña

<b>Merienda 1</b>	Pre: Plátano y galletas	Pre: Plátano y galletas	Pre: Plátano y galletas	Pre: Plátano y galletas	Pan integral con miel y yogur desnatado edulcorado	Leche con avena, plátano y pan con mermelada	Pan de molde integral, pavo, tomate, yogur con nueces
	Post-entreno gym	Intra: Isotonico y barritas de cereales	Té (infusión) 1 vaso peq. 100 ml (100g) , Bebida isotónica rehidratación 1 botella 1/2 L (500g)	Intra: Isotonico y barritas de cereales		Nuez pelada 5 nueces (27g)	
<b>Cena</b>	Espirales con pavo y champiñones	Ensalada de pollo, nueces y piña	Ensalada mixta con pechuga de pavo, huevo y queso	Patatas cocidas con maíz , atún y cebolla	Ensalada de pasta veraniega	Macarrones con palitos de cangrejo	Arroz basmati
	Yogur desnatado edulcorado 1 unidad (125g)	Yogur desnatado edulcorado 1 unidad (125g)	Yogur desnatado edulcorado 1 unidad (125g)	Naranja	Plátano	Piña en su jugo	Atún al horno con cebolla Pan blanco Yogur desnatado edulcorado 1 unidad (125g)

**Observaciones:**

**Recomendaciones patologías:**



**Ficticio Uno**  
**Dos**  
**37 años**



## Lista de la compra - Recetas e ingredientes

<input type="checkbox"/>	1000 g	Yogur desnatado edulcorado	<input type="checkbox"/>	125 g	Yogur natural desnatado
<input type="checkbox"/>	200 g	Leche desnatada A+D	<input type="checkbox"/>	600 g	Leche desnatada UHT
<input type="checkbox"/>	285 g	Queso tipo Burgos 0% MG	<input type="checkbox"/>	660 g	Queso fresco batido desnatado
<input type="checkbox"/>	190 g	Bebida de avena	<input type="checkbox"/>	31 g	Café (infusión)
<input type="checkbox"/>	500 g	Té (infusión)	<input type="checkbox"/>	300 g	Agua mineral
<input type="checkbox"/>	70 g	Caldo de pescado	<input type="checkbox"/>	12 g	Vinagre
<input type="checkbox"/>	551 g	Pan blanco	<input type="checkbox"/>	3650 g	Bebida isotónica rehidratación
<input type="checkbox"/>	100 g	Barrita de cereales	<input type="checkbox"/>	40 g	Barrita de cereales con frutas rojas
<input type="checkbox"/>	172 g	Tortitas de arroz	<input type="checkbox"/>	25 g	Pan tostado integral
<input type="checkbox"/>	105 g	Galletas tipo María	<input type="checkbox"/>	50 g	Espirales
<input type="checkbox"/>	100 g	Espagueti	<input type="checkbox"/>	130 g	Macarrones
<input type="checkbox"/>	401 g	Pan integral de trigo	<input type="checkbox"/>	15 g	Edulcorante acalórico
<input type="checkbox"/>	192 g	Miel	<input type="checkbox"/>	60 g	Avena
<input type="checkbox"/>	60 g	Quinoa	<input type="checkbox"/>	105 g	Arroz blanco crudo
<input type="checkbox"/>	120 g	Arroz integral hervido	<input type="checkbox"/>	35 g	Arroz Basmati
<input type="checkbox"/>	50 g	Maíz dulce enlatado	<input type="checkbox"/>	120 g	Pan de molde integral
<input type="checkbox"/>	10 g	Mermelada sin azúcar	<input type="checkbox"/>	98 g	Mermelada de fresa
<input type="checkbox"/>	15 g	Harina de trigo	<input type="checkbox"/>	255 g	Pechuga de pavo (fiambre)
<input type="checkbox"/>	350 g	Dorada	<input type="checkbox"/>	70 g	Bacalao fresco
<input type="checkbox"/>	150 g	Pavo, pechuga (fresco)	<input type="checkbox"/>	157 g	Jamón serrano
<input type="checkbox"/>	115 g	Atún en aceite	<input type="checkbox"/>	55 g	Atún enlatado en agua
<input type="checkbox"/>	120 g	Palito de cangrejo	<input type="checkbox"/>	120 g	Pollo, pechuga, solomillo
<input type="checkbox"/>	125 g	Pollo, muslo/contramuslo	<input type="checkbox"/>	75 g	Huevo de gallina mediano
<input type="checkbox"/>	200 g	Carne magra de ternera	<input type="checkbox"/>	40 g	Carne picada ternera
<input type="checkbox"/>	100 g	Conejo	<input type="checkbox"/>	200 g	Atún
<input type="checkbox"/>	1130 g	Tomate crudo	<input type="checkbox"/>	40 g	Ajo
<input type="checkbox"/>	175 g	Calabaza, zapallo	<input type="checkbox"/>	415 g	Cebolla o cebolleta
<input type="checkbox"/>	5 g	Perejil	<input type="checkbox"/>	180 g	Champiñón o seta
<input type="checkbox"/>	220 g	Lechuga	<input type="checkbox"/>	215 g	Zanahoria
<input type="checkbox"/>	60 g	Canónigos	<input type="checkbox"/>	105 g	Pimiento rojo
<input type="checkbox"/>	60 g	Remolacha	<input type="checkbox"/>	20 g	Pepino
<input type="checkbox"/>	25 g	Pimiento verde	<input type="checkbox"/>	30 g	Alcachofa
<input type="checkbox"/>	35 g	Judía verde	<input type="checkbox"/>	40 g	Cebolla blanca
<input type="checkbox"/>	160 g	Tomate triturado natural	<input type="checkbox"/>	20 g	Tomate, puré
<input type="checkbox"/>	255 g	Aceite de oliva	<input type="checkbox"/>	100 g	Tomate frito comercial
<input type="checkbox"/>	280 g	Manzana golden	<input type="checkbox"/>	550 g	Sandía
<input type="checkbox"/>	1850 g	Plátano, banano	<input type="checkbox"/>	250 g	Pera
<input type="checkbox"/>	225 g	Kiwi	<input type="checkbox"/>	370 g	Piña natural
<input type="checkbox"/>	400 g	Naranja	<input type="checkbox"/>	330 g	Higo desecado
<input type="checkbox"/>	150 g	Piña, enlatada en su jugo	<input type="checkbox"/>	18.5 g	Sal común
<input type="checkbox"/>	8 g	Pimienta negra	<input type="checkbox"/>	2 g	Laurel

<input type="checkbox"/>	1 g	Pimienta blanca	<input type="checkbox"/>	5 g	Pimentón
<input type="checkbox"/>	475 g	Patata	<input type="checkbox"/>	65 g	Nuez pelada
<input type="checkbox"/>	120 g	Garbanzos cocidos	<input type="checkbox"/>	40 g	Vino blanco 11º



**Ficticio Uno**

**Dos**

**37 años**



## Día 1 - Recetas e ingredientes

<b>Desayuno</b> 05:45	<b>CAFÉ CON LECHE DESNATADA, PITUFO DE PAN BLANCO CON PAVO Y TOMATE (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Leche desnatada A+D</b> : 200 g (1 vaso grande) , <b>Café (infusión)</b> : 3 g , <b>Pan blanco</b> : 120 g (1/2 de barra 250 g) , <b>Pechuga de pavo (fiambre)</b> : 51 g (5 lonchas) , <b>Tomate crudo</b> : 60 g (2 rodajas) , <b>Aceite de oliva</b> : 15 g
<b>Tentempié 1</b> 09:00	<b>BEBIDA ISOTÓNICA Y BARRITAS DE CEREALES (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Bebida isotónica rehidratación</b> : 250 g , <b>Barrita de cereales</b> : 25 g (1 unidad)
<b>Tentempié 2</b> 12:00	<b>MACEDONIA DE FRUTAS, TORTAS DE ARROZ + ISOTONICO (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Manzana golden</b> : 70 g , <b>Sandía</b> : 75 g , <b>Plátano, banano</b> : 70 g , <b>Bebida isotónica rehidratación</b> : 250 g , <b>Tortitas de arroz</b> : 15 g (2 unidades) Receta: -Pela la fruta y trocéala. -Añade las frutas a un bol. - Bebe un isotónico zero - toma tortas de arroz
<b>Comida</b> 15:00	<b>CREMA DE CALABAZA (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Pan tostado integral</b> : 25 g (3 tostadas) , <b>Aceite de oliva</b> : 10 g (1 cucharada sopera) , <b>Ajo</b> : 3 g , <b>Calabaza, zapallo</b> : 175 g , <b>Cebolla o cebolleta</b> : 120 g (1 plato grande) , <b>Tomate crudo</b> : 120 g , <b>Sal común</b> : 1 g (Al gusto) Receta: 1. Precalienta el horno a 200°C; lava las calabazas y pínchalas, hornéalas hasta que la piel se tueste para que adquieran un sabor ahumado; si no se doran, enciende el grill del horno hasta conseguir que lo hagan. 2. Pélalas, pon la pulpa con el resto de ingredientes y unos trocitos de piel de calabaza; pasa todo por la batidora hasta conseguir una pasta fina y rectifica el punto de sal si es necesario. 3. Sirve la crema espolvoreada con pimentón dulce y acompañada de pan tostado. <b>DORADA AL HORNO (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Aceite de oliva</b> : 5 g (1 cucharada de postre) , <b>Ajo</b> : 4 g (1 diente) , <b>Cebolla o cebolleta</b> : 40 g (1/4 de cebolla) , <b>Patata</b> : 75 g , <b>Perejil</b> : 2 g (Al gusto) , <b>Pimienta negra</b> : 2 g (Al gusto) , <b>Tomate crudo</b> : 40 g (2 rodajas) , <b>Dorada</b> : 350 g , <b>Laurel</b> : 2 g (Al gusto) , <b>Sal común</b> : 1 g (Al gusto) , <b>Vino blanco 11º</b> : 40 g Receta: 1. Limpiar y salpimentar el pescado. 2. Untar con aceite una bandeja para horno. 3. Pelar las patatas, cortarlas en rodajas no muy gruesas y distribuirlas en la bandeja; salpimentar y colocar la dorada encima. 4. Picar la cebolla y los ajos; pelar los tomates y cortarlos en rodajas; agregar el laurel y el perejil picados; rociar con el aceite y el vino. 5. Poner en el horno a temperatura media, durante 35 o 40 minutos. 6. Rociar el pescado con su jugo durante la cocción; servir caliente. <b>PAN BLANCO (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Pan blanco</b> : 30 g (1 ración pequeña (3 dedos de grosor)) <b>KIWI (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Kiwi</b> : 75 g (1 unidad)
<b>Merienda 1</b> 18:00	<b>PRE: PLÁTANO Y GALLETAS (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Plátano, banano</b> : 150 g (1 unidad mediana) , <b>Galletas tipo María</b> : 14 g (2 unidades) <b>POST-ENTRENO GYM (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Tortitas de arroz</b> : 42 g (6 unidades) , <b>Queso tipo Burgos 0% MG</b> : 150 g (2 tarrinas) , <b>Pechuga de pavo (fiambre)</b> : 26 g (3 lonchas)
<b>Cena</b> 21:30	<b>ESPIRALES CON PAVO Y CHAMPIÑONES (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Espirales</b> : 50 g (1/10 paquete 500g) , <b>Tomate frito comercial</b> : 70 g , <b>Pavo, pechuga (fresco)</b> : 150 g (1 filete mediano) , <b>Champiñón o seta</b> : 140 g , <b>Aceite de oliva</b> : 5 g (1 cucharada de postre) , <b>Pan integral de trigo</b> : 40 g Receta: Cocer los espirales. Hacer la pechuga de pavo a la plancha, rehogar los champiñones con la cucharada de aceite durante 5 minutos y servir <b>Yogur desnatado edulcorado</b> : 125 g (1 unidad)



**Ficticio Uno**  
**Dos**  
37 años



## Día 2 - Recetas e ingredientes

<b>Desayuno</b> 05:45	<b>CAFÉ CON LECHE, PAN CON JAMÓN Y TOMATE (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Leche desnatada UHT</b> : 200 g (1 vaso) , <b>Pan integral de trigo</b> : 100 g (1/2 barra 250g) , <b>Jamón serrano</b> : 51 g (5 lonchas finas) , <b>Tomate triturado natural</b> : 50 g , <b>Café (infusión)</b> : 5 g (1 cucharada de café) , <b>Aceite de oliva</b> : 15 g
<b>Tentempié 1</b> 09:00	<b>CAFÉ SÓLO EDULCORADO (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Café (infusión)</b> : 5 g (1 cucharada de café) , <b>Agua mineral</b> : 150 g , <b>Edulcorante acalórico</b> : 5 g (Cucharada de café colmada)
<b>Tentempié 2</b> 12:00	<b>BEBIDA ISOTÓNICA Y BARRITAS DE CEREALES (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Bebida isotónica rehidratación</b> : 250 g , <b>Barrita de cereales</b> : 25 g (1 unidad)
<b>Comida</b> 15:00	<b>MACEDONIA DE FRUTAS, TORTAS DE ARROZ + ISOTONICO (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Manzana golden</b> : 70 g , <b>Sandía</b> : 75 g , <b>Plátano, banano</b> : 70 g , <b>Bebida isotónica rehidratación</b> : 250 g , <b>Tortitas de arroz</b> : 15 g (2 unidades) Receta: -Pela la fruta y trocéala. -Añade las frutas a un bol. - Bebe un isotónico zero - toma tortas de arroz
<b>Merienda 1</b> 18:00	<b>ENSALADA MIXTA (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Aceite de oliva</b> : 5 g (1 cucharada de postre) , <b>Cebolla o cebolleta</b> : 20 g (1 trozo pequeño) , <b>Lechuga</b> : 30 g (2 hojas grande) , <b>Tomate crudo</b> : 30 g (1 rodaja) , <b>Zanahoria</b> : 25 g (1 puñado) , <b>Sal común</b> : 1 g (Al gusto)
<b>Cena</b> 21:30	<b>ESPAGUETIS CON CHAMPIÑONES Y ATÚN (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Aceite de oliva</b> : 10 g (1 cucharada sopera) , <b>Ajo</b> : 10 g (2 dientes) , <b>Champiñón o seta</b> : 40 g , <b>Pimienta negra</b> : 2 g (Al gusto) , <b>Atún en aceite</b> : 75 g , <b>Sal común</b> : 2 g (Al gusto) , <b>Espagueti</b> : 100 g (2/10 del paquete 500g) Receta: 1. Cocina 2 minutos el ajo en el aceite y aplástalo; retíralo. Añade el champiñón, troceado y cuécelo removiendo un par de minutos, incorpora 6 cucharadas de agua. Salpimienta; añade el atún bien escurrido ( mejor si es al natural ) y remueve suavemente, rectifica el punto de sal. 2. Cuece la pasta 10 minutos; pásala a un bol. Sírvelo enseguida.
	<b>SANDÍA (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Sandía</b> : 250 g (1 tajada grande 250 g)
	<b>PRE: PLÁTANO Y GALLETAS (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Plátano, banano</b> : 200 g , <b>Galletas tipo María</b> : 21 g (3 unidades)
	<b>INTRA: ISOTONICO Y BARRITAS DE CEREALES (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Barrita de cereales con frutas rojas</b> : 20 g (1 barrita) , <b>Bebida isotónica rehidratación</b> : 350 g
	<b>POSTENTRENO (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Queso fresco batido desnatado</b> : 110 g (1 envase pequeño) , <b>Tortitas de arroz</b> : 35 g (5 unidades) , <b>Miel</b> : 36 g (1 cucharada sopera) , <b>Avena</b> : 20 g (2 cucharas soperas)
	<b>ENSALADA DE POLLO, NUECES Y PIÑA (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Aceite de oliva</b> : 12 g (1 cucharada sopera) , <b>Lechuga</b> : 50 g (4 hojas grandes) , <b>Tomate crudo</b> : 90 g (4 rodajas) , <b>Piña natural</b> : 100 g , <b>Nuez pelada</b> : 10 g (2 nueces) , <b>Pollo, pechuga, solomillo</b> : 120 g (1 ración mediana) Receta: 1. Corte en trozos pequeños el pollo. (se puede aprovechar; si ha sobrado asado o cocido) y saltéalo en la sartén sin aceite (se puede añadir pimienta negra). 2. Lava bien y corta los vegetales y mézclalos en una ensaladera junto con el resto de ingredientes. 3. Aliñalo con una cucharada sopera de aceite de oliva y especias al gusto. También se le puede añadir un chorro de vinagre de módena o salsa de soja.
	<b>Yogur desnatado edulcorado</b> : 125 g (1 unidad)



**Ficticio Uno**

**Dos**

**37 años**



## Día 3 - Recetas e ingredientes

<b>Desayuno</b> 05:45	<b>CAFÉ CON LECHE DESNATADA EDULCORADA (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Leche desnatada UHT</b> : 200 g (1 vaso) , <b>Café (infusión)</b> : 8 g (1 cucharada de postre) , <b>Edulcorante acalórico</b> : 5 g (Cucharada de café colmada)
	<b>BOCADILLO DE JAMÓN SERRANO Y QUESO FRESCO (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Pan blanco</b> : 75 g (1/3 de barra 250 g) , <b>Jamón serrano</b> : 40 g (3 lonchas finas) , <b>Queso tipo Burgos 0% MG</b> : 35 g (1/2 tarrina)
<b>Tentempié 1</b> 09:00	<b>TÉ CON MIEL, BARRITA DE CEREALES Y NUECES (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Té (infusión)</b> : 200 g (1 vaso grande) , <b>Barrita de cereales</b> : 25 g (1 unidad) , <b>Nuez pelada</b> : 8 g (2 nueces) , <b>Miel</b> : 18 g (1 cucharada de postre)
<b>Tentempié 2</b> 12:00	<b>MACEDONIA DE FRUTAS, TORTAS DE ARROZ + ISOTONICO (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Manzana golden</b> : 70 g , <b>Sandía</b> : 75 g , <b>Plátano, banano</b> : 70 g , <b>Bebida isotónica rehidratación</b> : 250 g , <b>Tortitas de arroz</b> : 15 g (2 unidades) Receta: -Pela la fruta y trocéala. -Añade las frutas a un bol. - Bebe un isotónico zero - toma tortas de arroz
<b>Comida</b> 15:00	<b>ENSALADA DE CANÓNIGOS CON TOMATE, ZANAHORIA Y LECHUGA (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Aceite de oliva</b> : 10 g (1 cucharada sopera) , <b>Lechuga</b> : 60 g (4 hojas grandes) , <b>Tomate crudo</b> : 90 g (4 rodajas) , <b>Canónigos</b> : 60 g (1 plato pequeño) , <b>Zanahoria</b> : 40 g (2 puñados) , <b>Sal común</b> : 1 g (Al gusto)
	<b>GARBANZOS CON BACALAO Y PATATAS (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Garbanzos cocidos</b> : 120 g , <b>Patata</b> : 100 g (1 unidad pequeña) , <b>Cebolla o cebolleta</b> : 45 g (1/4 de cebolla) , <b>Ajo</b> : 3 g , <b>Caldo de pescado</b> : 70 g , <b>Perejil</b> : 3 g (Al gusto) , <b>Aceite de oliva</b> : 15 g , <b>Sal común</b> : 2 g (Al gusto) , <b>Pimienta negra</b> : 2 g (Al gusto) , <b>Bacalao fresco</b> : 70 g Receta: Comenzaremos con la elaboración ya de lleno de la receta; en una cazuela pondremos a pochar con dos cucharadas de aceite de oliva, la cebolla y los dientes de ajo picados finamente. Una vez se haya pochado, añadiremos el bacalao a este aceite, junto con dos cucharadas de perejil fresco picado, y saltearemos unos minutos a fuego medio. Seguidamente, añadiremos las patatas cortadas en trozos medianos, y saltearemos con todo el conjunto. Seguidamente, añadiremos el caldo de pescado en la cazuela, cubriendo todo el conjunto un dedo por encima. Añadiremos una pizca de sal y probaremos por si fuera necesario corregir. Subiremos el fuego, y una vez que el caldo haya roto a hervir, reduciremos el fuego, y dejaremos cocer unos 15 minutos. Pasado este tiempo, añadiremos los garbanzos cocidos que teníamos reservados, y dejaremos que se hagan con el conjunto unos 10 minutos más o hasta que la patata esté blanda. Apagaremos el fuego y dejaremos reposar tapados para que los sabores sean bien absorbidos por los garbanzos. Y con esto, ya podremos emplatar, acompañado de un poquito de pimienta negra recién molida, y de aquí, directos a la meta. Si quieres usar garbanzos en crudo... En este caso, el día previo deberás ponerlos en remojo con agua tibia y sal. Además, y para que el resto de ingredientes no sufran una sobrecocción, deberás cocer por una parte los garbanzos, con su agua, una cebolla y dientes de ajo de condimentación, entre 1h30´ y 2h30´, añadiendo la patata en los últimos 30 minutos, y por otra en una sartén hacer el sofrito de cebolla, ajo, perejil y bacalao, que añadirás también finalmente a la cazuela donde se han cocido los garbanzos.
	<b>PERA (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Pera</b> : 250 g
<b>Merienda 1</b> 18:00	<b>PRE: PLÁTANO Y GALLETAS (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Plátano, banano</b> : 200 g , <b>Galletas tipo María</b> : 21 g (3 unidades) <b>Té (infusión)</b> : 100 g (1 vaso peq. 100 ml) <b>Bebida isotónica rehidratación</b> : 500 g (1 botella 1/2 L)
<b>Cena</b> 21:30	<b>ENSALADA MIXTA CON PECHUGA DE PAVO, HUEVO Y QUESO (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Huevo de gallina mediano</b> : 75 g , <b>Aceite de oliva</b> : 30 g (3 cucharas soperas) , <b>Cebolla o cebolleta</b> : 50 g (1/4 de cebolla) , <b>Lechuga</b> : 80 g (1 plato hondo) , <b>Tomate crudo</b> : 70 g (3 rodajas) , <b>Zanahoria</b> : 50 g (2 puñados) , <b>Pechuga de pavo (fiambre)</b> : 120 g , <b>Queso tipo Burgos 0% MG</b> : 100 g <b>Yogur desnatado edulcorado</b> : 125 g (1 unidad)



**Ficticio Uno**

**Dos**

**37 años**



## Día 4 - Recetas e ingredientes

<b>Desayuno</b> <b>05:45</b>	<b>CAFÉ CON LECHE, PAN CON JAMÓN Y TOMATE (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Leche desnatada UHT</b> : 200 g (1 vaso) , <b>Pan integral de trigo</b> : 100 g (1/2 barra 250g) , <b>Jamón serrano</b> : 51 g (5 lonchas finas) , <b>Tomate triturado natural</b> : 50 g , <b>Café (infusión)</b> : 5 g (1 cuchara de café) , <b>Aceite de oliva</b> : 15 g
<b>Tentempié 1</b> <b>09:00</b>	<b>CAFÉ SÓLO EDULCORADO (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Café (infusión)</b> : 5 g (1 cuchara de café) , <b>Agua mineral</b> : 150 g , <b>Edulcorante acalórico</b> : 5 g (Cucharada de café colmada)
<b>Tentempié 2</b> <b>12:00</b>	<b>BEBIDA ISOTÓNICA Y BARRITAS DE CEREALES (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Bebida isotónica rehidratación</b> : 250 g , <b>Barrita de cereales</b> : 25 g (1 unidad)
<b>Comida</b> <b>15:00</b>	<b>MACEDONIA DE FRUTAS, TORTAS DE ARROZ + ISOTONICO (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Manzana golden</b> : 70 g , <b>Sandía</b> : 75 g , <b>Plátano, banano</b> : 70 g , <b>Bebida isotónica rehidratación</b> : 250 g , <b>Tortitas de arroz</b> : 15 g (2 unidades) Receta: -Pela la fruta y trocéala. -Añade las frutas a un bol. - Bebe un isotónico zero - toma tortas de arroz
<b>Comida</b> <b>15:00</b>	<b>ASADO DE PIMIENTOS CON ATÚN (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Aceite de oliva</b> : 12 g (1 cucharada sopera) , <b>Cebolla o cebolleta</b> : 35 g , <b>Pimienta negra</b> : 1 g (Al gusto) , <b>Pimiento rojo</b> : 75 g , <b>Sal común</b> : 1 g (Al gusto) , <b>Atún enlatado en agua</b> : 55 g (1 lata redonda peq.) Receta: 1. Lava y seca los pimientos y luego córtalos en tiras. 2. En una cazuela de barro con aceite dora la cebolla a fuego lento, también cortada en tiras. Añade los pimientos, sal y pimienta, y rehógalos durante 10 minutos. 3. Mételes en el horno (previamente calentado) durante 15 minutos más y sírvelos como guarnición de carne o de pescado azul.
<b>Comida</b> <b>15:00</b>	<b>ARROZ A LA CUBANA Y FILETE DE TERNERA (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Arroz blanco crudo</b> : 35 g (1/2 vaso de 100 ml) , <b>Aceite de oliva</b> : 8 g (1 cucharada de postre) , <b>Ajo</b> : 10 g (2 dientes) , <b>Tomate frito comercial</b> : 30 g , <b>Carne magra de ternera</b> : 100 g (1 filete pequeño) Receta: 1. Cuece el arroz propuesto y el ajo. 2. Añade unas tres cucharadas de tomate frito. 3.- Añade el filete cocinado a la plancha
<b>Comida</b> <b>15:00</b>	<b>PAN BLANCO (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Pan blanco</b> : 30 g (1 ración pequeña (3 dedos de grosor))
<b>Comida</b> <b>15:00</b>	<b>PLÁTANO (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Plátano, banano</b> : 180 g
<b>Merienda 1</b> <b>18:00</b>	<b>PRE: PLÁTANO Y GALLETAS (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Plátano, banano</b> : 200 g , <b>Galletas tipo María</b> : 21 g (3 unidades)
<b>Merienda 1</b> <b>18:00</b>	<b>INTRA: ISOTONICO Y BARRITAS DE CEREALES (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Barrita de cereales con frutas rojas</b> : 20 g (1 barrita) , <b>Bebida isotónica rehidratación</b> : 350 g
<b>Merienda 1</b> <b>18:00</b>	<b>POSTENTRENO (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Queso fresco batido desnatado</b> : 110 g (1 envase pequeño) , <b>Tortitas de arroz</b> : 35 g (5 unidades) , <b>Miel</b> : 36 g (1 cucharada sopera) , <b>Avena</b> : 20 g (2 cucharas soperas)
<b>Cena</b> <b>21:30</b>	<b>PATATAS COCIDAS CON MAÍZ , ATÚN Y CEBOLLA (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Patata</b> : 300 g (1 unidad grande) , <b>Maíz dulce enlatado</b> : 50 g (1/2 lata pequeña) , <b>Aceite de oliva</b> : 5 g (1 cucharada de postre) , <b>Sal común</b> : 2 g (Al gusto) , <b>Remolacha</b> : 60 g , <b>Palito de cangrejo</b> : 60 g (3 unidades) , <b>Zanahoria</b> : 100 g (1 unidad grande (100g)) , <b>Tomate triturado natural</b> : 50 g Receta: 1-Se lavan las patatas y se cortan 2- Se meten en el microondas y se hacen durante 15 minutos. 3-Se ralla la cebolla 4-Cuando las patatas estén listas se mezclan con el atún, la zanahoria, la remolacha, el maíz y cebolla. se añaden 2 cucharas soperas de tomate frito
<b>Cena</b> <b>21:30</b>	<b>NARANJA (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Naranja</b> : 180 g (1 unidad pequeña)



**Ficticio Uno**  
Dos  
37 años



## Día 5 - Recetas e ingredientes

<b>Desayuno</b> 05:45	
<b>Tentempié 1</b> 09:00	<b>PAN DE MOLDE INTEGRAL, PAVO, TOMATE, YOGUR CON NUECES (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Pan de molde integral</b> : 80 g (2 rebanadas) , <b>Pechuga de pavo (fiambre)</b> : 40 g (4 lonchas) , <b>Tomate crudo</b> : 40 g (2 rodajas) , <b>Aceite de oliva</b> : 5 g (1 cucharada de postre) , <b>Yogur desnatado edulcorado</b> : 125 g (1 unidad) , <b>Mermelada sin azúcar</b> : 10 g (1 cucharada de postre)
<b>Tentempié 2</b> 12:00	<b>KIWI Y NUECES (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Kiwi</b> : 150 g , <b>Nuez pelada</b> : 15 g (3 nueces)
<b>Comida</b> 15:00	<b>ARROZ INTEGRAL, TERNERA, PIÑA Y YOGUR (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Arroz integral hervido</b> : 120 g , <b>Carne magra de ternera</b> : 100 g (1 filete pequeño) , <b>Piña natural</b> : 120 g , <b>Yogur natural desnatado</b> : 125 g (1 unidad) , <b>Aceite de oliva</b> : 15 g Receta: 1) Cocer arroz y añadir alguna especia del gusto del paciente. 2) Cocinar la ternera a la plancha con un mínimo de aceite
	<b>NARANJA (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Naranja</b> : 220 g (1 unidad mediana)
<b>Merienda 1</b> 18:00	<b>PAN INTEGRAL CON MIEL Y YOGUR DESNATADO EDULCORADO (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Pan integral de trigo</b> : 65 g (1/4 barra 250g) , <b>Miel</b> : 30 g , <b>Yogur desnatado edulcorado</b> : 125 g (1 unidad)
<b>Cena</b> 21:30	<b>ENSALADA DE PASTA VERANIEGA (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Macarrones</b> : 70 g , <b>Pimiento rojo</b> : 30 g , <b>Tomate crudo</b> : 30 g (1 rodaja) , <b>Atún en aceite</b> : 40 g , <b>Cebolla o cebolleta</b> : 30 g (1 trozo pequeño) , <b>Aceite de oliva</b> : 5 g (1 cucharada de postre) , <b>Vinagre</b> : 5 g (Al gusto) , <b>Sal común</b> : 2 g (Al gusto) , <b>Pimienta negra</b> : 1 g (Al gusto) Receta: Coceremos la pasta y la escurriremos sin pasarla por agua y la extenderemos para que se enfríe. Guardaremos un poco de agua de la cocción y añadiremos a la pasta 2 cucharadas soperas cuando esta esté fría removiéndola bien para que se suelte. El pimiento y la cebolleta lo trocaremos bien, y pondremos a hervir el huevo 10 min para que sea duro. Pondremos la pasta, los tomates troceados, el atún y las verduras escurridas al punto de sal, pimienta, vinagre y aceite que nos guste, lo revolveremos bien y listo.
	<b>PLÁTANO (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Plátano, banano</b> : 180 g



**Ficticio Uno**

**Dos**

**37 años**



## Día 6 - Recetas e ingredientes

<b>Desayuno</b> 05:45	<b>DESAYUNO PRE-COMPETICIÓN (TÉ CON MIEL, TOSTADAS CON MIEL Y/O MERMELADA, FRUTAS, GALLETAS Y DÁTILES/PASAS/OREJONES. (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Té (infusión)</b> : 100 g (1 vaso peq. 100 ml) , <b>Miel</b> : 18 g (1 cucharada de postre) , <b>Pan blanco</b> : 90 g , <b>Mermelada de fresa</b> : 36 g , <b>Galletas tipo María</b> : 14 g (2 unidades)
<b>Tentempié 1</b> 09:00	<b>Higo desecado</b> : 110 g (2 unidades) <b>TOTUM SPORT (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Bebida isotónica rehidratación</b> : 350 g
<b>Tentempié 2</b> 12:00	<b>POSTENTRENO (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Pan integral de trigo</b> : 48 g (1/5 barra 250g) , <b>Miel</b> : 18 g (1 cucharada de postre) , <b>Plátano, banano</b> : 200 g , <b>Queso fresco batido desnatado</b> : 220 g
<b>Comida</b> 15:00	<b>GAZPACHO (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Pan blanco</b> : 16 g , <b>Aceite de oliva</b> : 10 g (1 cucharada sopera) , <b>Ajo</b> : 2 g , <b>Cebolla o cebolleta</b> : 25 g (1 trozo pequeño) , <b>Pepino</b> : 20 g , <b>Pimienta blanca</b> : 1 g (Al gusto) , <b>Tomate crudo</b> : 200 g , <b>Vinagre</b> : 5 g (Al gusto) , <b>Sal común</b> : 1 g (Al gusto) , <b>Pimiento verde</b> : 25 g Receta: 1. Lavar los tomates y pelar; lavar y trocear el pimiento y el pepino; pelar y picar la cebolla. 2. Batir las hortalizas con los ajos pelados; añadir el aceite y el vinagre; salpimentar y añadir un poco de agua. 3. Pasar la mezcla por el chino y rectificar de sal. Antes de servir preparar una guarnición con los tomates , el pan tostado, la cebolla y el pepino troceado. <b>QUINOA CON CARNE PICADA Y TOMATE (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Quinoa</b> : 60 g , <b>Carne picada ternera</b> : 40 g , <b>Tomate triturado natural</b> : 10 g , <b>Aceite de oliva</b> : 5 g (1 cucharada de postre) , <b>Sal común</b> : 0.5 g Receta: 1. Cocer la quinoa en una olla durante 15-20 minutos. 2. Poner un poco de aceite en una sartén y hacer la carne picada. 3. Escurrir la quinoa y mezclar con la carne picada y el tomate. <b>Yogur desnatado edulcorado</b> : 125 g (1 unidad)
<b>Merienda 1</b> 18:00	<b>LECHE CON AVENA, PLÁTANO Y PAN CON MERMELADA (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Bebida de avena</b> : 190 g , <b>Pan blanco</b> : 50 g (1/5 de barra 250 g) , <b>Plátano, banano</b> : 60 g , <b>Avena</b> : 20 g (2 cucharas soperas) , <b>Mermelada de fresa</b> : 26 g (3 cucharadas de postre) Receta: 1-Cocina la avena siguiendo las instrucciones del envase junto con la leche y lo vuelcas en un tazón o bol. 2-Añade la miel a la leche con avena y al pan. <b>Nuez pelada</b> : 27 g (5 nueces)
<b>Cena</b> 21:30	<b>MACARRONES CON PALITOS DE CANGREJO (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Macarrones</b> : 60 g , <b>Aceite de oliva</b> : 10 g (1 cucharada sopera) , <b>Cebolla o cebolleta</b> : 50 g (1/4 de cebolla) , <b>Tomate crudo</b> : 70 g (3 rodajas) , <b>Palito de cangrejo</b> : 60 g (3 unidades) , <b>Sal común</b> : 1 g (Al gusto) Receta: 1. Por un lado, hervir la pasta en una olla con agua. 2. Por otro lado, cortar la cebolla finamente. Engrasar una sartén con unas gotitas de aceite. Precalentar. 3. Cocinar a la plancha la cebolla y las verduras troceadas con un poquito de agua para evitar que se pegue. Cuando empiece a dorar, agregar los palitos de cangrejo y añadir especias opcionalmente (pimienta, orégano, albahaca, ajo, cebolla en polvo...). 5. Remover y añadir el tomate triturado. Dejar cocinar a fuego medio durante unos minutos. 6. Mezclar todo y aliñar con aceite y jugo de remolacha. <b>PIÑA EN SU JUGO (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Piña, enlatada en su jugo</b> : 150 g



**Ficticio Uno**  
Dos  
37 años



## Día 7 - Recetas e ingredientes

<b>Desayuno</b> 05:45	<b>DESAYUNO PRE-COMPETICIÓN (TÉ CON MIEL, TOSTADAS CON MIEL Y/O MERMELADA, FRUTAS, GALLETAS Y DÁTILES/PASAS/OREJONES. (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Té (infusión)</b> : 100 g (1 vaso peq. 100 ml) , <b>Miel</b> : 18 g (1 cucharada de postre) , <b>Pan blanco</b> : 90 g , <b>Mermelada de fresa</b> : 36 g , <b>Galletas tipo María</b> : 14 g (2 unidades)
<b>Tentempié 1</b> 09:00	<b>TOTUM SPORT (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Bebida isotónica rehidratación</b> : 350 g <b>Higo desecado</b> : 110 g (2 unidades) <b>Higo desecado</b> : 110 g (2 unidades)
<b>Tentempié 2</b> 12:00	<b>POSTENTRENO (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Pan integral de trigo</b> : 48 g (1/5 barra 250g) , <b>Miel</b> : 18 g (1 cucharada de postre) , <b>Plátano, banano</b> : 200 g , <b>Queso fresco batido desnatado</b> : 220 g
<b>Comida</b> 15:00	<b>SALMOREJO (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Pan blanco</b> : 20 g , <b>Aceite de oliva</b> : 8 g (1 cucharada de postre) , <b>Ajo</b> : 3 g , <b>Tomate crudo</b> : 250 g (1 tomate grande) , <b>Vinagre</b> : 2 g (Al gusto) , <b>Sal común</b> : 1 g (Al gusto) , <b>Jamón serrano</b> : 15 g (1 loncha fina) Receta: 1. Pon a cocer los huevos 5 minutos. Escáldalos y pela los tomates. 2. Echa en la batidora los ajos pelados, la miga empapada en agua, los tomates y el aceite. Bate hasta que todo quede bien mezclado sin grumos. 3. Añade la sal y el vinagre a su gusto. <b>PAELLA VALENCIANA (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Arroz blanco crudo</b> : 70 g (1 vaso pequeño 100 ml) , <b>Aceite de oliva</b> : 10 g (1 cucharada sopera) , <b>Alcachofa</b> : 30 g , <b>Ajo</b> : 5 g (1 diente) , <b>Judía verde</b> : 35 g , <b>Tomate, puré</b> : 20 g , <b>Conejo</b> : 100 g (1 ración pequeña) , <b>Pollo, muslo/contramuslo</b> : 125 g (1 ración mediana) , <b>Pimentón</b> : 5 g (Al gusto) , <b>Sal común</b> : 1 g (Al gusto) Receta: 1. Pon el aceite en el fondillo de la paella. Sofríe el pollo y el conejo pelados y troceados, añade las judías. La alcachofa troceada fríela y resérvala. 2. Echa el tomate triturado, el ajo y una cucharada de pimentón y pon agua caliente hasta los remaches de la paella. Añade también la alcachofa frita, la sal, el azafrán y finalmente el arroz. 3. Déjalo cocer "hasta que el grano se vuelva gordo". Regúlalo con caldo hasta que el arroz quede seco. <b>PIÑA (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Piña natural</b> : 150 g (1 tajada fina (150 g))
<b>Merienda 1</b> 18:00	<b>PAN DE MOLDE INTEGRAL, PAVO, TOMATE, YOGUR CON NUECES (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Pan de molde integral</b> : 40 g (1 maxi rebanada) , <b>Pechuga de pavo (fiambre)</b> : 18 g (2 lonchas) , <b>Tomate crudo</b> : 40 g (2 rodajas) , <b>Yogur desnatado edulcorado</b> : 125 g (1 unidad) , <b>Nuez pelada</b> : 5 g (1 nuez)
<b>Cena</b> 21:30	<b>ARROZ BASMATI (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Arroz Basmati</b> : 35 g (1/2 vaso de 100 ml) Receta: 1.- Cocer el arroz. <b>ATÚN AL HORNO CON CEBOLLA (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Atún</b> : 200 g (1 rodaja grande (200-250g)) , <b>Cebolla blanca</b> : 40 g , <b>Harina de trigo</b> : 15 g (1 cucharada sopera rasa) , <b>Aceite de oliva</b> : 15 g , <b>Sal común</b> : 1 g (Al gusto) Receta: 1-Se pela y se pican muy finas las cebollas. 2- Se vierte aceite en una fuente de horno. se calienta a fuego suave y se fríen las cebollas durante 10 minutos hasta que estén doradas. Se añade sal. 3- Se coloca encima de la base de cebolla el atún enharinado y se hornea hasta que esté dorado. 4- Se va rociando el atún, durante la cocción, con su propio aceite. <b>PAN BLANCO (cantidades para 1 persona)</b> Ingredientes: <b>Pan blanco</b> : 30 g (1 ración pequeña (3 dedos de grosor)) <b>Yogur desnatado edulcorado</b> : 125 g (1 unidad)