



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	Leche con avena, plátano y pan con miel	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	Queso batido 0% con mermelada	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	Gazpacho Macarrones con jamón Sandía	Salmorejo Ensalada de lentejas Pan blanco Pera	Asado de pimientos con atún Guisado de pescado con patata Pan blanco Plátano	Menestra de judías y zanahoria Tortilla de patatas con cebolla Pan blanco Naranja	Gazpacho Quinoa con verduras, nueces y pollo Yogur desnatado edulcorado 1 unidad (125g)	Salmorejo Ensalada de arroz con tortilla Piña
Merienda 1	Pre: Plátano y galletas Post-entreno gym	Pre: Plátano y galletas Intra: Isotonico y barritas de cereales Postentreno	Pre: Tortitas de arroz con miel Macedonia de frutas + Isotonico	Pre: Plátano y galletas Intra: Isotonico y barritas de cereales Postentreno	Pan integral con miel y yogur desnatado edulcorado	Leche con avena, plátano y pan con mermelada Nuez pelada 5 nueces (27g)	Bebida isotónica y barritas de cereales Tortitas de arroz con miel

Observaciones:

Recomendaciones patologías:



Ficticio Uno
Dos
37 años



Lista de la compra - Recetas e ingredientes

<input type="checkbox"/> 120 g	Yogur proteico	<input type="checkbox"/> 200 g	Leche desnatada A+D
<input type="checkbox"/> 400 g	Leche desnatada UHT	<input type="checkbox"/> 200 g	Leche desnatada con Calcio
<input type="checkbox"/> 258 g	Queso tipo Burgos 0% MG	<input type="checkbox"/> 770 g	Queso fresco batido desnatado
<input type="checkbox"/> 625 g	Yogur desnatado edulcorado	<input type="checkbox"/> 30 g	Queso de cabra curado
<input type="checkbox"/> 190 g	Bebida de avena	<input type="checkbox"/> 18 g	Café (infusión)
<input type="checkbox"/> 400 g	Té (infusión)	<input type="checkbox"/> 150 g	Agua mineral
<input type="checkbox"/> 27 g	Vinagre	<input type="checkbox"/> 640 g	Pan blanco
<input type="checkbox"/> 3400 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"/> 244 g	Tortitas de arroz
<input type="checkbox"/> 25 g	Pan tostado integral	<input type="checkbox"/> 146 g	Galletas tipo María
<input type="checkbox"/> 80 g	Espirales	<input type="checkbox"/> 100 g	Macarrones
<input type="checkbox"/> 401 g	Pan integral de trigo	<input type="checkbox"/> 5 g	Edulcorante acalórico
<input type="checkbox"/> 403 g	Miel	<input type="checkbox"/> 110 g	Avena
<input type="checkbox"/> 100 g	Quinoa	<input type="checkbox"/> 21 g	Pan tostado de trigo (biscote)
<input type="checkbox"/> 125 g	Arroz Basmati	<input type="checkbox"/> 260 g	Arroz blanco crudo
<input type="checkbox"/> 28 g	Mermelada sin azúcar	<input type="checkbox"/> 62 g	Mermelada de fresa
<input type="checkbox"/> 40 g	Maíz dulce enlatado	<input type="checkbox"/> 120 g	Pan de molde integral
<input type="checkbox"/> 137 g	Pechuga de pavo (fiambre)	<input type="checkbox"/> 450 g	Dorada
<input type="checkbox"/> 150 g	Merluza	<input type="checkbox"/> 180 g	Pavo, pechuga (fresco)
<input type="checkbox"/> 212 g	Jamón serrano	<input type="checkbox"/> 130 g	Pollo, pechuga, solomillo
<input type="checkbox"/> 110 g	Atún en aceite	<input type="checkbox"/> 55 g	Atún al natural en conserva
<input type="checkbox"/> 40 g	Palito de cangrejo	<input type="checkbox"/> 85 g	Huevo de gallina mediano
<input type="checkbox"/> 105 g	Clara de huevo	<input type="checkbox"/> 2370 g	Tomate crudo
<input type="checkbox"/> 35 g	Ajo	<input type="checkbox"/> 175 g	Calabaza, zapallo
<input type="checkbox"/> 675 g	Cebolla o cebolleta	<input type="checkbox"/> 2 g	Perejil
<input type="checkbox"/> 220 g	Champiñón o seta	<input type="checkbox"/> 90 g	Pepino
<input type="checkbox"/> 110 g	Pimiento verde	<input type="checkbox"/> 120 g	Lechuga
<input type="checkbox"/> 530 g	Zanahoria	<input type="checkbox"/> 140 g	Remolacha
<input type="checkbox"/> 425 g	Calabacín	<input type="checkbox"/> 150 g	Pimiento rojo
<input type="checkbox"/> 225 g	Judía verde	<input type="checkbox"/> 100 g	Cebolla blanca
<input type="checkbox"/> 15 g	Apio	<input type="checkbox"/> 40 g	Pimiento amarillo
<input type="checkbox"/> 200 g	Berenjena	<input type="checkbox"/> 150 g	Tomate triturado natural
<input type="checkbox"/> 274 g	Aceite de oliva	<input type="checkbox"/> 80 g	Tomate frito comercial
<input type="checkbox"/> 350 g	Manzana golden	<input type="checkbox"/> 625 g	Sandía
<input type="checkbox"/> 1990 g	Plátano, banano	<input type="checkbox"/> 500 g	Pera
<input type="checkbox"/> 70 g	Melón	<input type="checkbox"/> 255 g	Kiwi
<input type="checkbox"/> 240 g	Piña natural	<input type="checkbox"/> 220 g	Naranja
<input type="checkbox"/> 10 g	Limón	<input type="checkbox"/> 330 g	Higo desecado
<input type="checkbox"/> 120 g	Albaricoque desecado	<input type="checkbox"/> 150 g	Piña, enlatada en su jugo
<input type="checkbox"/> 20 g	Sal común	<input type="checkbox"/> 5 g	Pimienta negra
<input type="checkbox"/> 5 g	Laurel	<input type="checkbox"/> 6 g	Pimienta blanca

3 g Orégano

1350 g Patata

15 g Almendra sin cáscara

50 g Vino blanco 11º

1 g Canela

65 g Nuez pelada

220 g Lentejas cocidas



Ficticio Uno
Dos
37 años



Día 1 - Recetas e ingredientes

Desayuno 05:45	CAFÉ CON LECHE DESNATADA, PITUFO DE PAN BLANCO CON PAVO Y TOMATE (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Leche desnatada A+D : 200 g (1 vaso grande) , Café (infusión) : 3 g , Pan blanco : 120 g (1/2 de barra 250 g) , Pechuga de pavo (fiambre) : 51 g (5 lonchas) , Tomate crudo : 60 g (2 rodajas) , Aceite de oliva : 15 g
Tentempié 1 09:00	BEBIDA ISOTÓNICA Y BARRITAS DE CEREALES (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Bebida isotónica rehidratación : 250 g , Barrita de cereales : 25 g (1 unidad)
Tentempié 2 12:00	MACEDONIA DE FRUTAS, TORTAS DE ARROZ + ISOTONICO (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Manzana golden : 70 g , Sandía : 75 g , Plátano, banano : 70 g , Bebida isotónica rehidratación : 250 g , Tortitas de arroz : 15 g (2 unidades) Receta: -Pela la fruta y trocéala. -Añade las frutas a un bol. - Bebe un isotónico zero - toma tortas de arroz
Comida 15:00	CREMA DE CALABAZA (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Pan tostado integral : 25 g (3 tostadas) , Aceite de oliva : 10 g (1 cucharada sopera) , Ajo : 3 g , Calabaza, zapallo : 175 g , Cebolla o cebolleta : 120 g (1 plato grande) , Tomate crudo : 120 g , Sal común : 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. DORADA AL HORNO (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Aceite de oliva : 8 g (1 cucharada de postre) , Ajo : 5 g (1 diente) , Cebolla o cebolleta : 60 g (1/4 de cebolla) , Patata : 100 g (1 unidad pequeña) , Perejil : 2 g (Al gusto) , Pimienta negra : 2 g (Al gusto) , Tomate crudo : 40 g (2 rodajas) , Dorada : 450 g , Laurel : 2 g (Al gusto) , Sal común : 1 g (Al gusto) , Vino blanco 11º : 50 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 distribuir las en la bandeja; salpimentar y colocar la dorada encima. 4. Picar la cebolla y los ajos; pelar los tomates y cortar los 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. PAN BLANCO (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Pan blanco : 30 g (1 ración pequeña (3 dedos de grosor)) KIWI (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Kiwi : 75 g (1 unidad)
Merienda 1 18:00	PRE: PLÁTANO Y GALLETAS (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Plátano, banano : 150 g (1 unidad mediana) , Galletas tipo María : 14 g (2 unidades) POST-ENTRENO GYM (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Tortitas de arroz : 42 g (6 unidades) , Queso tipo Burgos 0% MG : 150 g (2 tarrinas) , Pechuga de pavo (fiambre) : 26 g (3 lonchas)
Cena 21:30	ESPIRALES CON PAVO Y CHAMPIÑONES (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Espirales : 80 g , Tomate frito comercial : 80 g (2 vasos 100 ml) , Pavo, pechuga (fresco) : 180 g (1 filete grande) , Champiñón o seta : 160 g , Aceite de oliva : 10 g (1 cucharada sopera) , Pan integral de trigo : 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 Yogur proteico : 120 g (1 unidad)



Ficticio Uno

Dos

37 años



Día 2 - Recetas e ingredientes

Desayuno 05:45	CAFÉ CON LECHE, PAN CON JAMÓN Y TOMATE (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Leche desnatada UHT : 200 g (1 vaso) , Pan integral de trigo : 100 g (1/2 barra 250g) , Jamón serrano : 51 g (5 lonchas finas) , Tomate triturado natural : 50 g , Café (infusión) : 5 g (1 cuchara de café) , Aceite de oliva : 15 g
Tentempié 1 09:00	CAFÉ SÓLO EDULCORADO (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Café (infusión) : 5 g (1 cuchara de café) , Agua mineral : 150 g , Edulcorante acalórico : 5 g (Cucharada de café colmada)
Tentempié 2 12:00	BEBIDA ISOTÓNICA Y BARRITAS DE CEREALES (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Bebida isotónica rehidratación : 250 g , Barrita de cereales : 25 g (1 unidad)
Tentempié 2 12:00	MACEDONIA DE FRUTAS, TORTAS DE ARROZ + ISOTONICO (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Manzana golden : 70 g , Sandía : 75 g , Plátano, banano : 70 g , Bebida isotónica rehidratación : 250 g , Tortitas de arroz : 15 g (2 unidades) Receta: -Pela la fruta y trocéala. -Añade las frutas a un bol. - Bebe un isotónico zero - toma tortas de arroz
Comida 15:00	GAZPACHO (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Aceite de oliva : 5 g (1 cucharada de postre) , Ajo : 2 g , Cebolla o cebolleta : 20 g (1 trozo pequeño) , Pepino : 40 g , Pimienta blanca : 1 g (Al gusto) , Tomate crudo : 250 g (1 tomate grande) , Vinagre : 5 g (Al gusto) , Sal común : 1 g (Al gusto) , Pimiento verde : 60 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.
Comida 15:00	MACARRONES CON JAMÓN (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Macarrones : 100 g , Aceite de oliva : 15 g , Ajo : 5 g (1 diente) , Cebolla o cebolleta : 70 g , Tomate crudo : 120 g , Jamón serrano : 50 g (4 lonchas finas) , Laurel : 2 g (Al gusto) , Orégano : 3 g (Al gusto) , Sal común : 1 g (Al gusto) Receta: 1. Hierve abundante agua con un puñado de sal y un poco de aceite, incorpora los macarrones y déjalos hervir sin tapar la cacerola. 2. Mientras tanto se puede preparar el condimento, hirviendo los tomates durante escasos minutos. Después, córtalos en cuatro tiras. 3. Pela y corta la cebolla en un picadillo fino. Haz lo mismo con el ajo, o bien fríelo entero y después retíralo de la sartén. 4. Calienta el aceite y echa la cebolla y el ajo a fuego lento. 5. Añade los tomates, un puñado de sal, el laurel y el orégano, ambos desmenuzados entre las manos. 6. Corta el jamón en cuadraditos y ponlo en la misma fuente que contenga los macarrones. Conviene calentar dicha fuente antes de usarse. 7. Saca los trozos de tomate de la sartén y colócalos sobre los macarrones.
Comida 15:00	SANDÍA (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Sandía : 250 g (1 tajada grande 250 g)
Merienda 1 18:00	PRE: PLÁTANO Y GALLETAS (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Plátano, banano : 200 g , Galletas tipo María : 21 g (3 unidades)
Merienda 1 18:00	INTRA: ISOTONICO Y BARRITAS DE CEREALES (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Barrita de cereales con frutas rojas : 20 g (1 barrita) , Bebida isotónica rehidratación : 350 g
Merienda 1 18:00	POSTENTRENO (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Queso fresco batido desnatado : 110 g (1 envase pequeño) , Tortitas de arroz : 35 g (5 unidades) , Miel : 36 g (1 cucharada sopera) , Avena : 20 g (2 cucharas soperas)

**Cena
21:30**

ENSALADA DE POLLO, NUECES Y PIÑA (cantidades para 1 persona)

Ingredientes: **Aceite de oliva** : 10 g (1 cucharada sopera) , **Lechuga** : 40 g (3 hojas grandes) , **Tomate crudo** : 100 g (4 rodajas) , **Piña natural** : 90 g , **Nuez pelada** : 10 g (2 nueces) , **Pollo, pechuga, solomillo** : 60 g (1 filete fino) , **Pan tostado de trigo (biscote)** : 21 g (3 unidades) , **Arroz Basmati** : 125 g (1,5 vasos de 100ml) , **Queso tipo Burgos 0% MG** : 38 g (1/2 tarrina)

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.

Yogur desnatado edulcorado : 125 g (1 unidad)



Ficticio Uno
Dos
37 años



Día 3 - Recetas e ingredientes

Desayuno 05:45	LECHE CON AVENA, PLÁTANO Y PAN CON MIEL (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Leche desnatada con Calcio : 200 g (1 vaso) , Pan blanco : 40 g , Miel : 53 g , Plátano, banano : 160 g (1 unidad mediana) , Avena : 20 g (2 cucharas soperas) 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.
Tentempié 1 09:00	TÉ CON MIEL, BARRITA DE CEREALES Y NUECES (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Té (infusión) : 200 g (1 vaso grande) , Barrita de cereales : 25 g (1 unidad) , Nuez pelada : 8 g (2 nueces) , Miel : 18 g (1 cucharada de postre)
Tentempié 2 12:00	MACEDONIA DE FRUTAS, TORTAS DE ARROZ + ISOTONICO (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Manzana golden : 70 g , Sandía : 75 g , Plátano, banano : 70 g , Bebida isotónica rehidratación : 250 g , Tortitas de arroz : 15 g (2 unidades) Receta: -Pela la fruta y trocéala. -Añade las frutas a un bol. - Bebe un isotónico zero - toma tortas de arroz
Comida 15:00	SALMOREJO (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Pan blanco : 20 g , Aceite de oliva : 8 g (1 cucharada de postre) , Ajo : 3 g , Tomate crudo : 250 g (1 tomate grande) , Vinagre : 2 g (Al gusto) , Sal común : 1 g (Al gusto) , Jamón serrano : 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.
	ENSALADA DE LENTEJAS (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Aceite de oliva : 20 g (2 cucharas soperas) , Cebolla o cebolleta : 25 g (1 trozo pequeño) , Pimienta negra : 1 g (Al gusto) , Zanahoria : 100 g (1 unidad grande (100g)) , Remolacha : 40 g , Vinagre : 5 g (Al gusto) , Sal común : 1 g (Al gusto) , Tomate triturado natural : 50 g , Lentejas cocidas : 220 g , Queso tipo Burgos 0% MG : 70 g (1 tarrina) Receta: 1. Escurre las lentejas en un colador, pásalas bajo el grifo del agua fría, déjalas escurrir y échalas en una fuente. 2. Lava los pimientos, quita la semillas y trocéalos. 3. Lava y pica las cebolletas. 4. Echa todo los ingredientes en la fuente con las lentejas. 5. Aliña la ensalada y salpimienta.
	PAN BLANCO (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Pan blanco : 30 g (1 ración pequeña (3 dedos de grosor))
	PERA (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Pera : 250 g
Merienda 1 18:00	PRE: TORTITAS DE ARROZ CON MIEL (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Tortitas de arroz : 30 g (4 unidades) , Miel : 36 g (1 cucharada sopera) Receta: 1.- Añadir a cada tortita de arroz una cuchara de café de miel
	MACEDONIA DE FRUTAS + ISOTONICO (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Manzana golden : 70 g , Sandía : 75 g , Melón : 70 g , Bebida isotónica rehidratación : 250 g Receta: -Pela la fruta y trocéala. -Añade las frutas a un bol. - Bebe un isotónico zero
Cena 21:30	CALABACINES RELLENOS DE ARROZ CON ATÚN (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Arroz blanco crudo : 120 g (1,5 vasos de 100 ml) , Calabacín : 175 g , Atún en aceite : 55 g (1 lata redonda peq.) , Sal común : 1 g (Al gusto) , Queso de cabra curado : 30 g (1 locha) Receta: 1. Hervir el arroz con abundante agua y sal. 2. Mientras abrir los calabacines por la mitad y vaciar con una cucharita. 3. Mezclar la carne del calabacín con el aceite del atún y sofreir unos minutos. Apartar del fuego y mezclar con el atún desmigado y el arroz hervido. 4. Encender el horno a temperatura fuerte unos 10 minutos y cuando esté caliente introducir las mitades de los calabacines cubiertos con papel de aluminio para que no se quemen. Bajar la temperatura a 100°C y retirar cuando estén tiernos (aprox 20 minutos). 5. Rellenar con esta mezcla los calabacines y espolvorear con queso rallado. 6. Meter de nuevo en el horno y gratinar.
	Yogur desnatado edulcorado : 125 g (1 unidad)



Ficticio Uno
Dos
37 años



Día 4 - Recetas e ingredientes

Desayuno 05:45	CAFÉ CON LECHE, PAN CON JAMÓN Y TOMATE (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Leche desnatada UHT : 200 g (1 vaso) , Pan integral de trigo : 100 g (1/2 barra 250g) , Jamón serrano : 51 g (5 lonchas finas) , Tomate triturado natural : 50 g , Café (infusión) : 5 g (1 cucharada de café) , Aceite de oliva : 15 g
Tentempié 1 09:00	QUESO BATIDO 0% CON MERMELADA (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Queso fresco batido desnatado : 110 g (1 envase pequeño) , Mermelada sin azúcar : 18 g (2 cucharadas de postre) , Avena : 30 g (3 cucharas soperas)
Tentempié 2 12:00	MACEDONIA DE FRUTAS, TORTAS DE ARROZ + ISOTONICO (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Manzana golden : 70 g , Sandía : 75 g , Plátano, banano : 70 g , Bebida isotónica rehidratación : 250 g , Tortitas de arroz : 15 g (2 unidades) Receta: -Pela la fruta y trocéala. -Añade las frutas a un bol. - Bebe un isotónico zero - toma tortas de arroz
Comida 15:00	ASADO DE PIMIENTOS CON ATÚN (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Aceite de oliva : 10 g (1 cucharada soperas) , Cebolla o cebolleta : 60 g (1/4 de cebolla) , Pimienta negra : 1 g (Al gusto) , Pimiento rojo : 110 g , Sal común : 1 g (Al gusto) 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.
	GUISADO DE PESCADO CON PATATA (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Aceite de oliva : 10 g (1 cucharada soperas) , Ajo : 5 g (1 diente) , Cebolla o cebolleta : 50 g (1/4 de cebolla) , Champiñón o seta : 60 g (1 plato pequeño) , Patata : 300 g (1 unidad grande) , Zanahoria : 150 g , Sal común : 2 g (Al gusto) , Merluza : 150 g (1 rodaja med. (150-160 g aprox.)) Receta: 1. Pon en una olla sin tapar el aceite con la patata cortada a dados, y dale vueltas hasta que cambien de color. 2. Añádele la cebolla, la zanahoria, el champiñón y el ajo picado. 3. Cuando la cebolla ha tomado color, tápalo, añade la merluza troceada y hiérvelo durante 15-20 min.
	PAN BLANCO (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Pan blanco : 30 g (1 ración pequeña (3 dedos de grosor))
	PLÁTANO (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Plátano, banano : 180 g
Merienda 1 18:00	PRE: PLÁTANO Y GALLETAS (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Plátano, banano : 200 g , Galletas tipo María : 21 g (3 unidades)
	INTRA: ISOTONICO Y BARRITAS DE CEREALES (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Barrita de cereales con frutas rojas : 20 g (1 barrita) , Bebida isotónica rehidratación : 350 g
	POSTENTRENO (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Queso fresco batido desnatado : 110 g (1 envase pequeño) , Tortitas de arroz : 35 g (5 unidades) , Miel : 36 g (1 cucharada soperas) , Avena : 20 g (2 cucharas soperas)
Cena 21:30	ENSALADA DE ARROZ CON MAIZ (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Arroz blanco crudo : 80 g (1 vaso pequeño 100 ml) , Maíz dulce enlatado : 40 g (!/4 lata pequeña) , Lechuga : 80 g (1 plato hondo) , Tomate crudo : 100 g (4 rodajas) , Aceite de oliva : 10 g (1 cucharada soperas) , Zanahoria : 100 g (1 unidad grande (100g)) Receta: 1- Hervir el arroz durante 15 minutos. 2- Mientras tanto, cortar a rodajas el tomate y la lechuga. 3- Por último, mezclar todo en un bol junto con el maíz dulce, la remolacha y 2 cucharas soperas del jugo de remolacha
	PERA (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Pera : 250 g



Ficticio Uno

Dos

37 años



Día 5 - Recetas e ingredientes

Desayuno 05:45	
Tentempié 1 09:00	PAN DE MOLDE INTEGRAL, PAVO, TOMATE, YOGUR CON NUECES (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Pan de molde integral : 120 g (4 rebanadas) , Pechuga de pavo (fiambre) : 60 g (5 lonchas) , Tomate crudo : 80 g (3 rodajas) , Aceite de oliva : 5 g (1 cucharada de postre) , Yogur desnatado edulcorado : 125 g (1 unidad) , Mermelada sin azúcar : 10 g (1 cucharada de postre)
Tentempié 2 12:00	KIWI Y NUECES (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Kiwi : 180 g , Nuez pelada : 20 g (4 nueces)
Comida 15:00	MENESTRA DE JUDÍAS Y ZANAHORIA (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Aceite de oliva : 15 g , Cebolla o cebolleta : 80 g (1 plato pequeño) , Judía verde : 225 g (1 plato grande (hervidas)) , Zanahoria : 80 g (1 unidad mediana (80g)) , Sal común : 1 g (Al gusto) Receta: 1. Lavar todas las verduras. Pelar las cebollas muy finamente. Cortar las zanahorias en cuadraditos y las judías en trozos más grandes. 2. Poner en la olla a presión con agua que las cubra durante unos 5 minutos aproximadamente. 3. Antes de servir regar la menestra con un poco de aceite de oliva.
	TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Huevo de gallina mediano : 55 g (1 unidad talla M) , Aceite de oliva : 8 g (1 cucharada de postre) , Patata : 200 g (1 unidad mediana) , Sal común : 1 g (Al gusto) , Clara de huevo : 105 g (3 unidades) , Cebolla blanca : 100 g Receta: 1- Se cortan las patatas en rodajas finas, fríelas en aceite y escúrrelas. 2- Se cortan las cebollas, se fríen en aceite. 3- Se mezcla el huevo batido, las patatas, las cebollas y la sal al gusto. Deja cuajar la tortilla a fuego muy lento.
	PAN BLANCO (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Pan blanco : 30 g (1 ración pequeña (3 dedos de grosor))
	NARANJA (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Naranja : 220 g (1 unidad mediana)
Merienda 1 18:00	PAN INTEGRAL CON MIEL Y YOGUR DESNATADO EDULCORADO (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Pan integral de trigo : 65 g (1/4 barra 250g) , Miel : 30 g , Yogur desnatado edulcorado : 125 g (1 unidad)
Cena 21:30	ENSALADA TIBIA DE PATATA, ATÚN Y VERDURAS (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Aceite de oliva : 20 g (2 cucharas soperas) , Apio : 15 g (Al gusto) , Cebolla o cebolleta : 60 g (1/4 de cebolla) , Patata : 350 g (1 unidad grande) , Tomate crudo : 150 g (1 tomate pequeño) , Vinagre : 3 g (Al gusto) , Sal común : 1 g (Al gusto) , Zanahoria : 100 g (1 unidad grande (100g)) , Remolacha : 100 g (1 pieza mediana) , Atún al natural en conserva : 55 g (1 lata pequeña) Receta: 1. Lava las patatas y ponlas a cocer en agua fría con sal; retíralas del fuego y sácalas para que se templen. Pela las cebollas y pártelas en aros. Lava los tomates, la zanahoria y el apio y trocéalos. Pela las patatas, córtalas en cubitos y ponlas en una fuente; mezclalas con las cebollas, el apio, los tomates, la zanahoria y la remolacha 3. Bate el aceite (cuchara de café) con el vinagre, 2 cucharas del jugo de remolacha y sal; aliña con este preparado de ensalada. Añádele una lata de atún al natural.
	PLÁTANO (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Plátano, banano : 180 g



Ficticio Uno

Dos

37 años



Ezequiel García

Día 6 - Recetas e ingredientes

Desayuno 05:45	DESAYUNO PRE-COMPETICIÓN (TÉ CON MIEL, TOSTADAS CON MIEL Y/O MERMELADA, FRUTAS, GALLETAS Y DÁTILES/PASAS/OREJONES. (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Té (infusión) : 100 g (1 vaso peq. 100 ml) , Miel : 54 g , Pan blanco : 90 g , Mermelada de fresa : 18 g (2 cucharadas de postre) , Galletas tipo María : 45 g , Albaricoque desecado : 60 g (2 unidades 60 g)
Tentempié 1 09:00	Higo desecado : 110 g (2 unidades) TOTUM SPORT (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Bebida isotónica rehidratación : 350 g
Tentempié 2 12:00	POSTENTRENO (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Pan integral de trigo : 48 g (1/5 barra 250g) , Miel : 18 g (1 cucharada de postre) , Plátano, banano : 200 g , Queso fresco batido desnatado : 220 g
Comida 15:00	GAZPACHO (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Pan blanco : 20 g , Aceite de oliva : 10 g (1 cucharada sopera) , Ajo : 5 g (1 diente) , Cebolla o cebolleta : 50 g (1/4 de cebolla) , Pepino : 50 g , Pimienta blanca : 2 g (Al gusto) , Tomate crudo : 300 g , Vinagre : 10 g (Al gusto) , Sal común : 1 g (Al gusto) , Pimiento verde : 50 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. QUINOA CON VERDURAS, NUECES Y POLLO (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Aceite de oliva : 10 g (1 cucharada sopera) , Cebolla o cebolleta : 20 g (1 trozo pequeño) , Pimiento rojo : 40 g , Tomate crudo : 50 g (2 rodajas) , Sal común : 1 g (Al gusto) , Quinoa : 100 g , Pimiento amarillo : 40 g (1/2 unidad grande) , Pollo, pechuga, solomillo : 70 g Receta: 1. Lavar la quinoa con abundante agua antes de cocinarla, hasta que el agua salga transparente. 2. Colocar la quinoa lavada en una cacerola, añadir el triple de volumen de agua que de quinoa y dejar hervir. 3. En una sartén, saltear la cebolla, el pimiento rojo y el pimiento amarillo junto con el pollo. 4. Una vez hervida la quinoa y saltadas las verduras y el pollo, juntar todo en un plato y añadir tomate Cherry y las nueces junto con aceite de oliva y sal. Yogur desnatado edulcorado : 125 g (1 unidad)
Merienda 1 18:00	LECHE CON AVENA, PLÁTANO Y PAN CON MERMELADA (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Bebida de avena : 190 g , Pan blanco : 50 g (1/5 de barra 250 g) , Plátano, banano : 60 g , Avena : 20 g (2 cucharas soperas) , Mermelada de fresa : 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. Nuez pelada : 27 g (5 nueces)
Cena 21:30	PATATA AL HORNO CON TOMATE Y CALABACÍN (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Patata : 400 g , Calabacín : 250 g , Tomate crudo : 250 g (1 tomate grande) , Aceite de oliva : 15 g , Sal común : 1 g (Al gusto) , Pimienta negra : 1 g (Al gusto) Receta: 1. Precalentar el horno a 160 °C 2. Pelar las patatas y cortar en rodajas. 3. Lavar y cortar todas las verduras en rodajas. Posteriormente, intercalar entre las láminas de patata y añadir el aceite de oliva. 4. Salpimentar y hornear durante 40 minutos. PIÑA EN SU JUGO (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Piña, enlatada en su jugo : 150 g



Ficticio Uno
Dos
37 años



Día 7 - Recetas e ingredientes

Desayuno 05:45	DESAYUNO PRE-COMPETICIÓN (TÉ CON MIEL, TOSTADAS CON MIEL Y/O MERMELADA, FRUTAS, GALLETAS Y DÁTILES/PASAS/OREJONES. (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Té (infusión) : 100 g (1 vaso peq. 100 ml) , Miel : 54 g , Pan blanco : 90 g , Mermelada de fresa : 18 g (2 cucharadas de postre) , Galletas tipo María : 45 g , Albaricoque desecado : 60 g (2 unidades 60 g)
Tentempié 1 09:00	TOTUM SPORT (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Bebida isotónica rehidratación : 350 g Higo desecado : 110 g (2 unidades) Higo desecado : 110 g (2 unidades)
Tentempié 2 12:00	POSTENTRENO (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Pan integral de trigo : 48 g (1/5 barra 250g) , Miel : 18 g (1 cucharada de postre) , Plátano, banano : 200 g , Queso fresco batido desnatado : 220 g
Comida 15:00	SALMOREJO (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Pan blanco : 60 g (1/4 barra de 250 g) , Aceite de oliva : 10 g (1 cucharada sopera) , Ajo : 5 g (1 diente) , Tomate crudo : 300 g , Jamón serrano : 15 g (1 loncha fina) , Vinagre : 2 g (Al gusto) , Sal común : 2 g (Al gusto) 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. ENSALADA DE ARROZ CON TORTILLA (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Arroz blanco crudo : 60 g (2/3 vaso 100 ml) , Huevo de gallina mediano : 30 g , Aceite de oliva : 10 g (1 cucharada sopera) , Limón : 10 g , Jamón serrano : 30 g (2 lonchas finas) , Atún en aceite : 55 g (1 lata redonda peq.) , Sal común : 1 g (Al gusto) Receta: 1. Cuece el arroz en abundante agua con sal durante 20 minutos. Escúrrelo en un colador, pásalo por agua fría, deja que se termine de escurrir y échalo en una fuente. 2. Bate los huevos, calienta la sartén untada de aceite y cuaja una tortilla plana. 3. Corta el jamón y lo tortilla en tiritas, desmenuza el atún y echa todo en la fuente donde está el arroz. 4. Alíñala con el aceite, el zumo de limón y la sal. PIÑA (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Piña natural : 150 g (1 tajada fina (150 g))
Merienda 1 18:00	BEBIDA ISOTÓNICA Y BARRITAS DE CEREALES (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Bebida isotónica rehidratación : 250 g , Barrita de cereales : 25 g (1 unidad) TORTITAS DE ARROZ CON MIEL (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Tortitas de arroz : 42 g (6 unidades) , Miel : 50 g Receta: 1.- Añadir a cada tortita de arroz una cuchara de café de miel

**Cena
21:30**

BERENJENAS RELLENAS CON PISTO DE VERDURAS (cantidades para 1 persona)

Ingredientes: **Aceite de oliva** : 10 g (1 cucharada sopera) , **Ajo** : 2 g , **Berenjena** : 200 g , **Cebolla o cebolleta** : 60 g (1/4 de cebolla) , **Pimienta blanca** : 3 g (Al gusto) , **Tomate crudo** : 200 g , **Almendra sin cáscara** : 15 g (10 almendras) , **Canela** : 1 g (Al gusto) , **Laurel** : 1 g (Al gusto) , **Sal común** : 1 g (Al gusto) , **Palito de cangrejo** : 40 g (2 unidades)

Receta: 1. Pon el horno a calentar a 200°C y cuando haya alcanzado la temperatura, asa las berenjenas durante diez minutos, remuévelas con frecuencia para que se hagan uniformemente. 2. Parte las berenjenas longitudinalmente y vacía las mitades, de forma que quede una pared de unos dos centímetros de grosor. Reserva la carne que retiras de las berenjenas para utilizarla después en el relleno. 3. En una cazuela pon a sudar, a fuego lento, la cebolla pelada y partida en aros junto con los dos dientes de ajo prensados, en cinco cucharadas de aceite de oliva. 4. Cuando blanquee la cebolla, añade los tomates, que habrás despepitado abriendo en cuatro partes y partiendo después en trocitos más pequeños. 5. Añade la rama de canela y la hoja de laurel, así como sal y pimienta recién molida y déjalo hacer a fuego lento durante cinco minutos. Una vez transcurrido este tiempo añade la carne de la berenjena y déjala otros cinco minutos. 6. Retira entonces la rama de canela y la hoja de laurel y añade las almendras picadas. 7. Con esta farsa rellena las berenjenas y colócalas en una fuente con aceite de oliva en el fondo, para que no se peguen y rocíalas también de aceite por encima. 8. En el horno a 180°C, introduce la bandeja y déjalas que se hagan durante quince o veinte minutos. Cuando tengan un color dorado, es que ya están listas para comer.

PAN BLANCO (cantidades para 1 persona)

Ingredientes: **Pan blanco** : 30 g (1 ración pequeña (3 dedos de grosor))

PLÁTANO (cantidades para 1 persona)

Ingredientes: **Plátano, banano** : 180 g