



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 Plátano	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, barra 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	Ensalada mixta Crema de calabaza Dorada al horno Pan blanco Kiwi	Gazpacho Espaguetis con champiñones y atún Sandía	Ensalada de tomate Ensalada de lentejas con arroz, maíz, queso y pavo Pan blanco Pera	Puré de patatas Berenjenas rellenas con pisto de verduras Pollo al horno Pan blanco Plátano	Gazpacho Menestra de judías y zanahoria Brochetas de carne, arroz y champiñón 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: Tortitas de arroz con miel Post-entreno gym	Pre: Tortitas de arroz con miel Intra: Isotonico y barritas de cereales Postentreno	Pre: Tortitas de arroz con miel Macedonia de frutas + Isotonico	Pre: Tortitas de arroz con miel Intra: Isotonico y barritas de cereales Postentreno	Pan de centeno, j. ibérico y dátiles	Leche con avena, plátano y pan con mermelada Nuez pelada 5 nueces (27g)	Bebida isotónica y barritas de cereales Tortitas de arroz con miel

Cena

Ensalada de arroz integral con atún

Yogur proteico 1 unidad (120g)

Albóndigas de ternera con patatas, verdura y pan

Yogur desnatado edulcorado 1 unidad (125g)

Pipirrana

Patatas en ensalada multicolor

Pechuga de pavo al pimentón a la plancha

Yogur desnatado edulcorado 1 unidad (125g)

Ensalada tibia de patata, atún y verduras

Pera

Patatas con zanahorias, acelgas y espinacas

Plátano

Patata al horno con tomate y calabacín

Piña en su jugo

Berenjenas rellenas con pisto de verduras

Pan blanco

Plátano

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"/> 600 g	Leche desnatada UHT	<input type="checkbox"/> 225 g	Leche desnatada con Calcio
<input type="checkbox"/> 213 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"/> 20 g	Queso en porciones ligero
<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"/> 35 g	Vinagre	<input type="checkbox"/> 712 g	Pan blanco
<input type="checkbox"/> 3480 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"/> 334 g	Tortitas de arroz
<input type="checkbox"/> 25 g	Pan tostado integral	<input type="checkbox"/> 458 g	Miel
<input type="checkbox"/> 100 g	Arroz integral	<input type="checkbox"/> 95 g	Arroz blanco crudo
<input type="checkbox"/> 125 g	Arroz Basmati	<input type="checkbox"/> 310 g	Maíz dulce enlatado
<input type="checkbox"/> 496 g	Pan integral de trigo	<input type="checkbox"/> 90 g	Pan de centeno
<input type="checkbox"/> 5 g	Edulcorante acalórico	<input type="checkbox"/> 130 g	Espagueti
<input type="checkbox"/> 130 g	Avena	<input type="checkbox"/> 120 g	Quinoa
<input type="checkbox"/> 18 g	Mermelada sin azúcar	<input type="checkbox"/> 62 g	Mermelada de fresa
<input type="checkbox"/> 90 g	Galletas tipo María	<input type="checkbox"/> 183 g	Pechuga de pavo (fiambre)
<input type="checkbox"/> 450 g	Dorada	<input type="checkbox"/> 120 g	Atún enlatado en agua
<input type="checkbox"/> 165 g	Atún en aceite	<input type="checkbox"/> 80 g	Palito de cangrejo
<input type="checkbox"/> 55 g	Atún al natural en conserva	<input type="checkbox"/> 147 g	Jamón serrano
<input type="checkbox"/> 40 g	Jamón serrano ibérico	<input type="checkbox"/> 100 g	Carne picada ternera
<input type="checkbox"/> 125 g	Pavo, pechuga (fresco)	<input type="checkbox"/> 50 g	Gamba o camarón
<input type="checkbox"/> 200 g	Pollo, muslo/contramuslo	<input type="checkbox"/> 70 g	Pollo, pechuga, solomillo
<input type="checkbox"/> 100 g	Lomo de cerdo	<input type="checkbox"/> 30 g	Huevo de gallina mediano
<input type="checkbox"/> 2670 g	Tomate crudo	<input type="checkbox"/> 740 g	Cebolla o cebolleta
<input type="checkbox"/> 165 g	Lechuga	<input type="checkbox"/> 600 g	Zanahoria
<input type="checkbox"/> 52 g	Ajo	<input type="checkbox"/> 175 g	Calabaza, zapallo
<input type="checkbox"/> 3 g	Perejil	<input type="checkbox"/> 185 g	Pepino
<input type="checkbox"/> 145 g	Pimiento verde	<input type="checkbox"/> 110 g	Champiñón o seta
<input type="checkbox"/> 150 g	Puerro	<input type="checkbox"/> 85 g	Pimiento rojo
<input type="checkbox"/> 70 g	Rúcula	<input type="checkbox"/> 350 g	Berenjena
<input type="checkbox"/> 15 g	Apio	<input type="checkbox"/> 100 g	Remolacha
<input type="checkbox"/> 225 g	Judía verde	<input type="checkbox"/> 300 g	Acelgas
<input type="checkbox"/> 250 g	Espinaca	<input type="checkbox"/> 80 g	Cebolla blanca
<input type="checkbox"/> 40 g	Pimiento amarillo	<input type="checkbox"/> 250 g	Calabacín
<input type="checkbox"/> 100 g	Tomate triturado natural	<input type="checkbox"/> 378 g	Aceite de oliva
<input type="checkbox"/> 1800 g	Plátano, banano	<input type="checkbox"/> 380 g	Manzana golden
<input type="checkbox"/> 550 g	Sandía	<input type="checkbox"/> 500 g	Pera
<input type="checkbox"/> 100 g	Mango	<input type="checkbox"/> 355 g	Kiwi
<input type="checkbox"/> 43 g	Limón	<input type="checkbox"/> 220 g	Naranja
<input type="checkbox"/> 150 g	Piña natural	<input type="checkbox"/> 45 g	Dátil desecado

330 g	Higo desecado	120 g	Albaricoque desecado
150 g	Piña, enlatada en su jugo	29.5 g	Sal común
7 g	Pimienta negra	9 g	Laurel
8 g	Pimienta blanca	3 g	Orégano
4 g	Pimentón	1 g	Canela
2050 g	Patata	140 g	Guisante, arveja hervido
180 g	Lentejas cocidas	65 g	Nuez pelada
15 g	Almendra sin cáscara	50 g	Vino blanco 11º
10 g	Vinos finos (jerez, manzanilla)		



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
	PLÁTANO (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Plátano, banano : 200 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	ENSALADA MIXTA (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Aceite de oliva : 20 g (2 cucharas soperas) , Cebolla o cebolleta : 50 g (1/4 de cebolla) , Lechuga : 70 g (1 plato hondo) , Tomate crudo : 120 g , Zanahoria : 50 g (2 puñados) , Sal común : 2 g (Al gusto)
	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 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.
	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: 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
	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

ENSALADA DE ARROZ INTEGRAL CON ATÚN (cantidades para 1 persona)

Ingredientes: **Arroz integral** : 100 g , **Tomate crudo** : 90 g (4 rodajas) , **Maíz dulce enlatado** : 140 g (1 lata pequeña) , **Sal común** : 1 g (Al gusto) , **Aceite de oliva** : 15 g , **Guisante, arveja hervido** : 140 g , **Atún enlatado en agua** : 120 g

Receta: 1. Hervir el arroz. 2. Una vez hervido, mezclar el arroz junto con las hortalizas y el atún. 3. Aliñar 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) 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: Pan blanco : 16 g , Aceite de oliva : 10 g (1 cucharada sopera) , Ajo : 2 g , Cebolla o cebolleta : 25 g (1 trozo pequeño) , Pepino : 20 g , Pimienta blanca : 1 g (Al gusto) , Tomate crudo : 200 g , Vinagre : 5 g (Al gusto) , Sal común : 1 g (Al gusto) , Pimiento verde : 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. ESPAGUETIS CON CHAMPIÑONES Y ATÚN (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Aceite de oliva : 15 g , Ajo : 10 g (2 dientes) , Champiñón o seta : 60 g (1 plato pequeño) , Pimienta negra : 2 g (Al gusto) , Atún en aceite : 110 g (2 latas red. Peq.) , Sal común : 2 g (Al gusto) , Espaguete : 130 g 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. Salpimenta; 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. SANDÍA (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Sandía : 250 g (1 tajada grande 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 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 sopera) , Avena : 20 g (2 cucharas soperas)
Cena 21:30	ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON PATATAS, VERDURA Y PAN (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Carne picada ternera : 100 g (1 ración pequeña) , Patata : 200 g (1 unidad mediana) , Zanahoria : 150 g , Puerro : 150 g , Aceite de oliva : 20 g (2 cucharas soperas) , Pan blanco : 100 g Receta: Hacer bolitas de carne picada de ternera con miga de pan y dorar con la cuchara de aceite durante 5 minutos. Poner en una cazuela junto a las verduras y las patatas, cubrir con agua y cocer hasta que estén tiernas, durante unos 20 minutos aproximados. 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 UHT : 200 g (1 vaso) , Pan integral de trigo : 100 g (1/2 barra 250g) , Miel : 30 g , Plátano, banano : 200 g , Avena : 40 g (4 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	ENSALADA DE TOMATE (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Tomate crudo : 200 g , Ajo : 10 g (2 dientes) , Aceite de oliva : 15 g , Sal común : 1 g (Al gusto) , Orégano : 1 g (Al gusto) ENSALADA DE LENTEJAS CON ARROZ, MAÍZ, QUESO Y PAVO (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Lentejas cocidas : 180 g (4 vasos peq 100 ml) , Maíz dulce enlatado : 100 g (3/4 de lata pequeña) , Lechuga : 50 g (4 hojas grandes) , Pepino : 50 g , Tomate crudo : 50 g (2 rodajas) , Queso tipo Burgos 0% MG : 63 g (1 tarrina) , Aceite de oliva : 25 g (2 cucharas soperas) , Sal común : 3 g (Al gusto) , Pechuga de pavo (fiambre) : 26 g (3 lonchas) , Arroz blanco crudo : 35 g (1/2 vaso de 100 ml) 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 cucharada de café de miel MACEDONIA DE FRUTAS + ISOTONICO (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Mango : 100 g , Manzana golden : 100 g , Kiwi : 100 g , Plátano, banano : 100 g , Bebida isotónica rehidratación : 330 g Receta: -Pela la fruta y trocéala. -Añade las frutas a un bol. - Bebe un isotónico zero
Cena 21:30	PIPIRRANA (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Aceite de oliva : 10 g (1 cucharada sopera) , Lechuga : 45 g (3 hojas grandes) , Pepino : 45 g , Pimiento rojo : 45 g , Vinagre : 10 g (Al gusto) , Sal común : 1 g (Al gusto) , Tomate crudo : 100 g (4 rodajas) PATATAS EN ENSALADA MULTICOLOR (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Patata : 250 g (1 unidad mediana) , Cebolla o cebolleta : 60 g (1/4 de cebolla) , Aceite de oliva : 10 g (1 cucharada sopera) , Perejil : 1 g (Al gusto) , Sal común : 0.5 g , Zanahoria : 100 g (1 unidad grande (100g)) , Tomate crudo : 100 g (4 rodajas) , Maíz dulce enlatado : 70 g (1/2 lata pequeña) , Rúcula : 70 g Receta: 1. Cocer las patatas en agua con sal. 2. Pelar las patatas en caliente y trocear al gusto. 3. Todavía calientes, mezclar con la cebolleta y el perejil picados y aliñar con aceite, vinagre y sal. 4. Mezclar las hortalizas troceadas y servir. PECHUGA DE PAVO AL PIMENTÓN A LA PLANCHA (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Pavo, pechuga (fresco) : 125 g (1 filete pequeño) , Aceite de oliva : 5 g (1 cucharada de postre) , Pimentón : 4 g (Al gusto) 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	PURÉ DE PATATAS (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Aceite de oliva : 15 g , Patata : 350 g (1 unidad grande) , Leche desnatada con Calcio : 225 g , Sal común : 1 g (Al gusto) , Queso en porciones ligero : 20 g (1 porción) Receta: 1. Elige las patatas de medio tamaño, blancas y harinosas. 2. Lávalas bajo agua fría hasta que no quede ninguna partícula de suciedad. 3. Ponlas en una cacerola grande cubiertas de agua fría. Añadi un puñado de sal gruesa y déjalas hervir una hora. 4. Para conocer si están a punto, pínchalas con un cuchillo. 5. Escúrrelas y pélalas. En caso de estar aún demasiado calientes sujétalas con un tenedor. 6. Si las patatas son demasiado grandes córtalas por la mitad y pásalas luego por el pasapuré. 7. Pon la leche y aceite y remueve todo con energía. 8. Cuando el puré adquiera consistencia, sírvelo.
	BERENJENAS RELLENAS CON PISTO DE VERDURAS (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Aceite de oliva : 5 g (1 cucharada de postre) , Berenjena : 150 g (1/2 unidad mediana) , Cebolla o cebolleta : 50 g (1/4 de cebolla) , Pimienta blanca : 1 g (Al gusto) , Tomate crudo : 60 g (2 rodajas) , Palito de cangrejo : 40 g (2 unidades) , Laurel : 1 g (Al gusto) , Sal común : 1 g (Al gusto) , Gamba o camarón : 50 g , Ajo : 5 g (1 diente) , Quinoa : 20 g 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 rocialas 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.
	POLLO AL HORNO (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Aceite de oliva : 5 g (1 cucharada de postre) , Pimienta negra : 1 g (Al gusto) , Pollo, muslo/contramuslo : 200 g (1 ración grande) , Sal común : 1 g (Al gusto) Receta: 1. Corta el pollo en cuartos, salpimenta y pon en una fuente para horno junto con el aceite. 2. Hornea 35 minutos.
	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: 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 cucharada de café de miel

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 sopera) , **Avena** : 20 g (2 cucharas soperas)

**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 (cucharada 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.

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 integral de trigo : 100 g (1/2 barra 250g) , Pechuga de pavo (fiambre) : 80 g , Tomate crudo : 80 g (3 rodajas) , Aceite de oliva : 10 g (1 cucharada sopera) , Yogur desnatado edulcorado : 250 g (2 unidades) , Nuez pelada : 10 g (2 nueces)
Tentempié 2 12:00	KIWI Y NUECES (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Kiwi : 180 g , Nuez pelada : 20 g (4 nueces)
Comida 15:00	GAZPACHO (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Pan blanco : 16 g , Aceite de oliva : 10 g (1 cucharada sopera) , Ajo : 2 g , Cebolla o cebolleta : 25 g (1 trozo pequeño) , Pepino : 20 g , Pimienta blanca : 1 g (Al gusto) , Tomate crudo : 200 g , Vinagre : 5 g (Al gusto) , Sal común : 1 g (Al gusto) , Pimiento verde : 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.
	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.
	BROCHETAS DE CARNE, ARROZ Y CHAMPIÑÓN (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Aceite de oliva : 10 g (1 cucharada sopera) , Ajo : 3 g , Cebolla o cebolleta : 80 g (1 plato pequeño) , Champiñón o seta : 50 g (1 plato pequeño) , Pimienta negra : 1 g (Al gusto) , Limón : 8 g , Lomo de cerdo : 100 g , Vinos finos (jerez, manzanilla) : 10 g , Laurel : 3 g (Al gusto) , Orégano : 2 g (Al gusto) , Sal común : 2 g (Al gusto) , Pimiento verde : 45 g , Arroz Basmati : 125 g (1,5 vasos de 100ml) Receta: 1. Mezcla el aceite, el jerez, el zumo de limón, la sal, el orégano, el laurel, una cebolla y el ajo bien picado y la pimienta, y viértelo sobre la carne. 2. Tápalo bien y déjalo macerar unas horas, dándole la vuelta de vez en cuando. 3. Corta las cebollas restantes en gajos y los pimientos, y escáldalos 4 minutos en agua salada. 4. Escurre la carne e insértala en las brochetas alternando trozos de pimiento, cebolla y los sombrerillos de champiñón. 5. Vierte el adobo por encima y ásallo a fuego fuerte unos 15 minutos. Añade un vasito de arroz Basmati
	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 DE CENTENO, J. IBÉRICO Y DÁTILES (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Dátil desecado : 45 g (5 unidades (9 g c/u)) , Jamón serrano ibérico : 40 g (3 lonchas finas) , Pan de centeno : 90 g (3 rebanadas (90g))
Cena 21:30	PATATAS CON ZANAHORIAS, ACELGAS Y ESPINACAS (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Patata : 400 g , Acelgas : 300 g , Espinaca : 250 g , Limón : 25 g , Cebolla blanca : 80 g , Laurel : 2 g (Al gusto) , Aceite de oliva : 15 g , Sal común : 1 g (Al gusto) , Zanahoria : 120 g Receta: 1. Lavar, pelar y trocear todos los ingredientes. 2. Añadir a una olla con agua y dejar cocer unos 20 minutos. 3. Mover constantemente la olla. 4. Al final añadir un poquito de limón y servir.
	PLÁTANO (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Plátano, banano : 200 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