



Ficticio Uno
Dos
37 años



Plan nutricional personalizado

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Desayuno						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	Café sólo edulcorado Bocadillo de jamón serrano y queso fresco Kiwi	Café sólo edulcorado Sándwich integral con pavo y tomate Kiwi	Café sólo edulcorado Bocadillo de jamón serrano y queso fresco Kiwi	Café sólo edulcorado Sándwich de pavo y aceite Kiwi	Café sólo edulcorado Pan integral con miel	Bebida isotónica rehidratación (250g)	Bebida isotónica rehidratación (250g)
Tentempié 2	Café sólo edulcorado Manzana y almendras	Café sólo edulcorado Yogur proteico y nueces	Café sólo edulcorado Queso batido 0% edulcorado con sandía Nuez pelada 2 nueces (10.5g)	Café sólo edulcorado Kiwi y yogur	Postentreno	Postentreno	Postentreno
Comida	Ensalada mixta Escalopines al limón Sandía	Crema de calabaza y puerros Espaguetis con champiñones y gambas al pil pil Sandía	Crema de verduras Asado de ternera al limón Piña	Menestra de judías y zanahoria Albóndigas con tomate al horno Piña en su jugo	Gazpacho Arroz "Frutti di mare" Melón	Gazpacho Lomo de cerdo con verduras Sandía	Asado de pimientos con atún Ternera con arroz tres delicias Piña

Merienda 1	Pre: Plátano y galletas	Bebida isotónica y tortas de arroz	Pre: Plátano y galletas	Bebida isotónica y tortas de arroz	Yogur desnatado, nueces, dátiles y kiwi	Yogur desnatado edulcorado 1 unidad (125g) , Pan integral de molde con aceite y tomate	Pan de molde integral, pavo, tomate, yogur con nueces
	Té (infusión) 1 vaso peq. 100 ml (100g) , Post-entreno gym		Intra: Isotonico y barritas de cereales				
Cena	Patatas cocidas con verduras y bocas de mar	Ensalada de arroz con tortilla	Arroz basmati	Verduras con merluza	Revuelto de berenjena	Champiñones a la plancha	Brochetas de carne y champiñón
	Yogur desnatado edulcorado 1 unidad (125g)	Yogur desnatado edulcorado 1 unidad (125g)	Dorada al horno y brocheta de verduras Yogur desnatado edulcorado 1 unidad (125g)	Yogur desnatado edulcorado 1 unidad (125g)	Yogur desnatado edulcorado 1 unidad (125g)	Bacalao al pil pil Naranja	Yogur desnatado edulcorado 1 unidad (125g)

Observaciones:

Recomendaciones patologías:



Ficticio Uno
Dos
37 años



Lista de la compra - Recetas e ingredientes

<input type="checkbox"/> 400 g	Té (infusión)	<input type="checkbox"/> 45 g	Café (infusión)
<input type="checkbox"/> 1350 g	Agua mineral	<input type="checkbox"/> 13 g	Vinagre
<input type="checkbox"/> 80 g	Caldo de carne	<input type="checkbox"/> 125 g	Caldo vegetal
<input type="checkbox"/> 1125 g	Yogur desnatado edulcorado	<input type="checkbox"/> 125 g	Yogur desnatado sabores
<input type="checkbox"/> 370 g	Queso tipo Burgos 0% MG	<input type="checkbox"/> 770 g	Queso fresco batido desnatado
<input type="checkbox"/> 120 g	Yogur proteico	<input type="checkbox"/> 85 g	Leche desnatada UHT
<input type="checkbox"/> 50 g	Edulcorante acalórico	<input type="checkbox"/> 264 g	Pan integral de trigo
<input type="checkbox"/> 20 g	Harina de trigo	<input type="checkbox"/> 56 g	Galletas tipo María
<input type="checkbox"/> 90 g	Tortitas de arroz	<input type="checkbox"/> 30 g	Maíz dulce enlatado
<input type="checkbox"/> 230 g	Pan de molde integral	<input type="checkbox"/> 100 g	Espagueti integral hervido
<input type="checkbox"/> 1700 g	Bebida isotónica rehidratación	<input type="checkbox"/> 40 g	Barrita de cereales con frutas rojas
<input type="checkbox"/> 90 g	Arroz blanco crudo	<input type="checkbox"/> 75 g	Arroz Basmati
<input type="checkbox"/> 126 g	Miel	<input type="checkbox"/> 196 g	Pan blanco
<input type="checkbox"/> 72 g	Mermelada de fresa	<input type="checkbox"/> 60 g	Jamón serrano
<input type="checkbox"/> 130 g	Pechuga de pavo (fiambre)	<input type="checkbox"/> 215 g	Lomo de cerdo
<input type="checkbox"/> 60 g	Palito de cangrejo	<input type="checkbox"/> 55 g	Atún al natural en conserva
<input type="checkbox"/> 35 g	Berberchos, almejas y similares en conserva	<input type="checkbox"/> 35 g	Mejillones en conserva
<input type="checkbox"/> 100 g	Gamba o camarón	<input type="checkbox"/> 95 g	Huevo de gallina mediano
<input type="checkbox"/> 175 g	Clara de huevo	<input type="checkbox"/> 140 g	Solomillo de ternera
<input type="checkbox"/> 100 g	Carne magra de ternera	<input type="checkbox"/> 200 g	Dorada
<input type="checkbox"/> 250 g	Merluza	<input type="checkbox"/> 150 g	Bacalao fresco
<input type="checkbox"/> 80 g	Carne picada ternera	<input type="checkbox"/> 80 g	Pollo, pechuga, solomillo
<input type="checkbox"/> 725 g	Kiwi	<input type="checkbox"/> 100 g	Limón
<input type="checkbox"/> 300 g	Piña natural	<input type="checkbox"/> 180 g	Naranja
<input type="checkbox"/> 200 g	Manzana roja	<input type="checkbox"/> 800 g	Sandía
<input type="checkbox"/> 900 g	Plátano, banano	<input type="checkbox"/> 200 g	Melón
<input type="checkbox"/> 9 g	Dátil	<input type="checkbox"/> 120 g	Piña, enlatada en su jugo
<input type="checkbox"/> 15 g	Almendra sin cáscara	<input type="checkbox"/> 40.5 g	Nuez pelada
<input type="checkbox"/> 250 g	Patata	<input type="checkbox"/> 40 g	Guisante, arveja hervido
<input type="checkbox"/> 161 g	Aceite de oliva	<input type="checkbox"/> 3 g	Margarina baja en calorías
<input type="checkbox"/> 630 g	Cebolla o cebolleta	<input type="checkbox"/> 40 g	Lechuga
<input type="checkbox"/> 100 g	Remolacha	<input type="checkbox"/> 215 g	Zanahoria
<input type="checkbox"/> 710 g	Tomate crudo	<input type="checkbox"/> 145 g	Puerro
<input type="checkbox"/> 125 g	Calabaza, zapallo	<input type="checkbox"/> 29 g	Ajo
<input type="checkbox"/> 8 g	Perejil	<input type="checkbox"/> 300 g	Champiñón o seta
<input type="checkbox"/> 175 g	Judía verde	<input type="checkbox"/> 280 g	Pimiento rojo
<input type="checkbox"/> 160 g	Calabacín	<input type="checkbox"/> 30 g	Pepino
<input type="checkbox"/> 160 g	Pimiento verde	<input type="checkbox"/> 150 g	Berenjena
<input type="checkbox"/> 15 g	Aceituna verde	<input type="checkbox"/> 200 g	Tomate, puré
<input type="checkbox"/> 20 g	Sal común	<input type="checkbox"/> 1 g	Sal del Himalaya
<input type="checkbox"/> 9 g	Pimienta negra	<input type="checkbox"/> 8 g	Pimienta de Cayena

2 g Pimentón

1 g Tomillo

2 g Pimienta blanca

15 g Vino de mesa

4 g Laurel

5 g Eneldo seco

2 g Orégano



Ficticio Uno

Dos

37 años



Día 1 - Recetas e ingredientes

Desayuno 05:45	
Tentempié 1 09:00	<p>CAFÉ SÓLO EDULCORADO (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Café (infusión) : 5 g (1 cucharada de café) , Agua mineral : 150 g , Edulcorante acalórico : 5 g (Cucharada de café colmada)</p> <p>BOCADILLO DE JAMÓN SERRANO Y QUESO FRESCO (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Pan integral de trigo : 60 g (1/4 barra 250g) , Jamón serrano : 30 g (2 lonchas finas) , Queso tipo Burgos 0% MG : 35 g (1/2 tarrina)</p> <p>KIWI (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Kiwi : 150 g</p>
Tentempié 2 12:00	<p>CAFÉ SÓLO EDULCORADO (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Café (infusión) : 5 g (1 cucharada de café) , Agua mineral : 150 g , Edulcorante acalórico : 5 g (Cucharada de café colmada)</p> <p>MANZANA Y ALMENDRAS (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Manzana roja : 200 g (1 unidad mediana) , Almendra sin cáscara : 15 g (10 almendras)</p>
Comida 15:00	<p>ENSALADA MIXTA (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Aceite de oliva : 8 g (1 cucharada de postre) , Cebolla o cebolleta : 30 g (1 trozo pequeño) , Lechuga : 40 g (3 hojas grandes) , Remolacha : 100 g (1 pieza mediana) , Zanahoria : 40 g (2 puñados) , Sal común : 1 g (Al gusto) , Vinagre : 3 g (Al gusto)</p> <p>ESCALOPINES AL LIMÓN (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Harina de trigo : 10 g (1 cucharada de postre colmada) , Cebolla o cebolleta : 25 g (1 trozo pequeño) , Pimienta negra : 1 g (Al gusto) , Limón : 50 g , Lomo de cerdo : 150 g , Caldo de carne : 80 g , Sal común : 1 g (Al gusto) Receta: 1. Se cortan los filetes en trozos finos. 2. Se exprimen los limones y se reserva el zumo. 3. En una sartén con 2 cucharadas de aceite se sofríe levemente la carne por los dos lados. Se sofríe la cebolla previamente picada y se añaden dos cucharadas de harina. Se da vueltas con cuchara de palo y se añade el zumo de limón. Se espera a que hierva el contenido y entonces se añade la pimienta y un vaso de caldo. Se espera a que hierva de nuevo durante 5 minutos. Se añaden los escalopes fritos y se deja cocer 15 minutos.</p> <p>SANDÍA (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Sandía : 200 g</p>
Merienda 1 18:00	<p>PRE: PLÁTANO Y GALLETAS (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Plátano, banano : 150 g (1 unidad mediana) , Galletas tipo María : 14 g (2 unidades)</p> <p>Té (infusión) : 100 g (1 vaso peq. 100 ml)</p> <p>POST-ENTRENO GYM (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Tortitas de arroz : 15 g (2 unidades) , Queso tipo Burgos 0% MG : 150 g (2 tarrinas) , Pechuga de pavo (fiambre) : 18 g (2 lonchas)</p>
Cena 21:30	<p>PATATAS COCIDAS CON VERDURAS Y BOCAS DE MAR (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Patata : 150 g (1 unidad pequeña) , Maíz dulce enlatado : 30 g (3 cucharas soperas) , Palito de cangrejo : 60 g (3 unidades) , Aceite de oliva : 12 g (1 cucharada soperas) , Cebolla o cebolleta : 50 g (1/4 de cebolla) , Sal común : 1 g (Al gusto) 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 las boca de mar, maíz, remolacha, guisantes, zanahoria y cebolla. 5.- Aderezar con 2 cucharas soperas de jugo de remolacha</p> <p>Yogur desnatado edulcorado : 125 g (1 unidad)</p>



Ficticio Uno

Dos

37 años



Día 2 - Recetas e ingredientes

Desayuno 05:45	
Tentempié 1 09:00	<p>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)</p> <p>SÁNDWICH INTEGRAL CON PAVO Y TOMATE (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Pan de molde integral : 60 g (2 rebanadas) , Tomate crudo : 120 g , Pechuga de pavo (fiambre) : 50 g (4 lonchas) , Aceite de oliva : 5 g (1 cucharada de postre)</p> <p>KIWI (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Kiwi : 150 g</p>
Tentempié 2 12:00	<p>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)</p> <p>YOGUR PROTEICO Y NUECES (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Yogur proteico : 120 g (1 unidad) , Nuez pelada : 15 g (3 nueces)</p>
Comida 15:00	<p>CREMA DE CALABAZA Y PUERROS (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Leche desnatada UHT : 85 g , Cebolla o cebolleta : 25 g (1 trozo pequeño) , Patata : 25 g , Pimienta negra : 2 g (Al gusto) , Puerro : 60 g , Caldo vegetal : 125 g , Sal común : 1 g (Al gusto) , Calabaza, zapallo : 125 g Receta: 1. Verter las verduras en una cazuela y añadir el caldo, dejar cocer a fuego medio unos 25 minutos y pasar por la batidora hasta obtener una crema fina. 2. Añadir la leche desnatada y mezclar bien. 3. Sazonar con pimienta, rectificar el punto de sal y servir fría.</p> <p>ESPAGUETIS CON CHAMPIÑONES Y GAMBAS AL PIL PIL (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Aceite de oliva : 10 g (1 cucharada sopera) , Ajo : 5 g (1 diente) , Pimienta de Cayena : 8 g (Al gusto) , Perejil : 1 g (Al gusto) , Gamba o camarón : 100 g (1 ración peq (4 unid.)) , Sal común : 1 g (Al gusto) , Pimentón : 2 g (Al gusto) , Espagueti integral hervido : 100 g (1/5 paquete en seco 500 g.) , Champiñón o seta : 150 g Receta: 1. Cuece la pasta 2. En una sartén elabora las gambas al pil pil y añade los champiñones, rehogar 5 minutos más. 3. Una vez el pil pil hecho, añádelo a la pasta cocida.</p> <p>SANDÍA (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Sandía : 200 g</p>
Merienda 1 18:00	<p>BEBIDA ISOTÓNICA Y TORTAS DE ARROZ (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Bebida isotónica rehidratación : 250 g , Tortitas de arroz : 30 g (4 unidades)</p> <p>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</p>
Cena 21:30	<p>ENSALADA DE ARROZ CON TORTILLA (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Arroz blanco crudo : 35 g (1/2 vaso de 100 ml) , Huevo de gallina mediano : 30 g , Aceite de oliva : 5 g (1 cucharada de postre) , Aceituna verde : 15 g (5 unidades (3 g c/u)) , Limón : 10 g , Atún al natural en conserva : 55 g (1 lata pequeña) , 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 la tortilla en tiritas, desmenuza el atún, pica las aceitunas y echa todo en la fuente donde está el arroz. 4. Alíñala con el aceite, el zumo de limón y la sal.</p> <p>Yogur desnatado edulcorado : 125 g (1 unidad)</p>



Ficticio Uno

Dos

37 años



Ezequiel García

Día 3 - Recetas e ingredientes

Desayuno 05:45	
Tentempié 1 09:00	CAFÉ SÓLO EDULCORADO (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Café (infusión) : 5 g (1 cucharada de café) , Agua mineral : 150 g , Edulcorante acalórico : 5 g (Cucharada de café colmada)
	BOCADILLO DE JAMÓN SERRANO Y QUESO FRESCO (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Pan integral de trigo : 60 g (1/4 barra 250g) , Jamón serrano : 30 g (2 lonchas finas) , Queso tipo Burgos 0% MG : 35 g (1/2 tarrina)
	KIWI (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Kiwi : 150 g
Tentempié 2 12:00	CAFÉ SÓLO EDULCORADO (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Café (infusión) : 5 g (1 cucharada de café) , Agua mineral : 150 g , Edulcorante acalórico : 5 g (Cucharada de café colmada)
	QUESO BATIDO 0% EDULCORADO CON SANDIA (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Queso fresco batido desnatado : 110 g (1 envase pequeño) , Edulcorante acalórico : 5 g (Cucharada de café colmada) , Sandía : 200 g
	Nuez pelada : 10.5 g (2 nueces)
Comida 15:00	CREMA DE VERDURAS (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Cebolla o cebolleta : 30 g (1 trozo pequeño) , Judía verde : 25 g , Patata : 75 g , Pimienta negra : 2 g (Al gusto) , Puerro : 85 g (1 unidad pequeña) , Zanahoria : 85 g (1 unidad mediana (80g)) , Sal común : 1 g (Al gusto) Receta: 1. Cortar y picar las zanahorias, las cebollas y los puerros y rehogar en una cacerola. 2. Añadir al mismo recipiente la patata pelada y troceada y las judías verdes limpias y troceadas. Después de unos minutos añadir agua hasta cubrirlo todo y dejar cocer 20 minutos. 3. Pasar todo por la batidora. Salpimentar.
	ASADO DE TERNERA AL LIMÓN (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Harina de trigo : 10 g (1 cucharada de postre colmada) , Aceite de oliva : 5 g (1 cucharada de postre) , Margarina baja en calorías : 3 g , Cebolla o cebolleta : 10 g , Limón : 5 g , Solomillo de ternera : 140 g , Vino de mesa : 15 g , Laurel : 1 g (Al gusto) , Sal común : 0.5 g , Tomillo : 1 g (Al gusto) Receta: 1. Dejar marinar la carne en una fuente durante toda la noche con el vino, el laurel y la piel de medio limón. Al día siguiente, escurrir la carne de la marinada, secarla bien y dorar en una cazuela con el aceite durante 5 minutos. 2. Regar la carne con el vino de la marinada, sálala y cocer a fuego lento y con el recipiente tapado 30 minutos. 3. Pasado este tiempo, agregar a la cazuela las cebollas peladas y dejar cocer 10 minutos. 4. Añadir la mantequilla reblandecida mezclada con la harina, espolvorear con tomillo y rociar con el zumo de limón. Cocer 10 minutos más, añadir un poco de agua caliente si la salsa se espesa demasiado. 5. Acabada la cocción, escurrir la carne de su jugo y dejarla reposar unos minutos. Cortarla en filetes finos (será más fácil con un cuchillo eléctrico) y colocar sobre una fuente de servir. Regar con la salsa y poner las cebolletas alrededor. Decorar con la piel de limón cortada en tiras muy finas y servir.
	PIÑA (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Piña natural : 150 g (1 tajada fina (150 g))
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)
	Té (infusión) : 100 g (1 vaso peq. 100 ml)
	POST-ENTRENO GYM (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Tortitas de arroz : 15 g (2 unidades) , Queso tipo Burgos 0% MG : 150 g (2 tarrinas) , Pechuga de pavo (fiambre) : 18 g (2 lonchas)

**Cena
21:30**

ARROZ BASMATI (cantidades para 1 persona)

Ingredientes: **Arroz Basmati** : 35 g (1/2 vaso de 100 ml)

Receta: 1.- Cocer el arroz.

DORADA AL HORNO Y BROCHETA DE VERDURAS (cantidades para 1 persona)

Ingredientes: **Pimiento rojo** : 75 g , **Cebolla o cebolleta** : 75 g , **Tomate crudo** : 120 g , **Dorada** : 200 g (1 unidad 180 g aprox.) , **Aceite de oliva** : 12 g (1 cucharada sopera)

Receta: Meter la dorada abierta en libro en el horno precalentado a 180°C. Añadir una cucharada de aceite sobre el lomo abierto. 15 minutos de horno. Añadir orégano si se desea. Brochetas: trocear la verdura y pinchar alternándola.

Yogur desnatado edulcorado : 125 g (1 unidad)



Ficticio Uno

Dos

37 años



Día 4 - Recetas e ingredientes

Desayuno 05:45	
Tentempié 1 09:00	CAFÉ SÓLO EDULCORADO (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Café (infusión) : 5 g (1 cucharada de café) , Agua mineral : 150 g , Edulcorante acalórico : 5 g (Cucharada de café colmada)
	SÁNDWICH DE PAVO Y ACEITE (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Pan de molde integral : 60 g (2 rebanadas) , Aceite de oliva : 8 g (1 cucharada de postre) , Pechuga de pavo (fiambre) : 26 g (3 lonchas) , Tomate crudo : 60 g (2 rodajas) Receta: Añadir la cantidad de aceite indicada en el pan y posteriormente el pavo correspondiente.
	KIWI (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Kiwi : 125 g
Tentempié 2 12:00	CAFÉ SÓLO EDULCORADO (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Café (infusión) : 5 g (1 cucharada de café) , Agua mineral : 150 g , Edulcorante acalórico : 5 g (Cucharada de café colmada)
	KIWI Y YOGUR (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Yogur desnatado sabores : 125 g (1 unidad) , Kiwi : 75 g (1 unidad)
Comida 15:00	MENESTRA DE JUDÍAS Y ZANAHORIA (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Aceite de oliva : 5 g (1 cucharada de postre) , Cebolla o cebolleta : 40 g (1/4 de cebolla) , Judía verde : 150 g (1 plato pequeño (hervidas)) , Zanahoria : 40 g (2 puñados) , Sal común : 0.5 g 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.
	ALBÓNDIGAS CON TOMATE AL HORNO (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Aceite de oliva : 5 g (1 cucharada de postre) , Ajo : 3 g , Perejil : 5 g (Al gusto) , Pimienta negra : 2 g (Al gusto) , Tomate, puré : 150 g , Carne picada ternera : 80 g (1 ración pequeña) , Sal común : 2 g (Al gusto) Receta: 1. En primer lugar, pica finamente el perejil y el ajo. 2. Amasa la carne con el picadillo; salpimienta, y forma albóndigas con las manos. 3. Aplana bastante las albóndigas y dóralas por ambos lados en una sartén antiadherente muy caliente. Retíralas de la sartén e incorpora a esta la salsa de tomate. 4. A continuación, coloca las albóndigas en hojas de aluminio, cúbreelas con la salsa y espolvorea con el orégano. 5. Cierra bien los paquetitos, ponlos en el horno a temperatura media y hornéalos durante 20 minutos.
	PIÑA EN SU JUGO (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Piña, enlatada en su jugo : 120 g (2 rodajas)
Merienda 1 18:00	BEBIDA ISOTÓNICA Y TORTAS DE ARROZ (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Bebida isotónica rehidratación : 250 g , Tortitas de arroz : 30 g (4 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
Cena 21:30	VERDURAS CON MERLUZA (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Aceite de oliva : 10 g (1 cucharada sopera) , Calabacín : 100 g (1/3 de unidad) , Cebolla o cebolleta : 50 g (1/4 de cebolla) , Pimiento rojo : 100 g , Merluza : 250 g (2 rodajas grd. (250 g aprox.)) , Eneldo seco : 5 g (Al gusto) Receta: 1. Corta y asa las verduras en el horno, o en una sartén antiadherente a fuego lento y remueve para que no se peguen. 2. Cocina la merluza con un poquito de eneldo (al vapor, en el microondas o en papillote). 3. Haz un timbal con las verduras y coloca la merluza encima.
	Yogur desnatado edulcorado : 125 g (1 unidad)



Ficticio Uno

Dos

37 años



Ezequiel García

Día 5 - Recetas e ingredientes

Desayuno 05:45	
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) PAN INTEGRAL CON MIEL (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Pan de molde integral : 30 g (1 rebanada mediana) , Miel : 36 g (1 cucharada sopera)
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 : 8 g , Aceite de oliva : 5 g (1 cucharada de postre) , Ajo : 2 g , Cebolla o cebolleta : 20 g (1 trozo pequeño) , Pepino : 15 g , Pimienta blanca : 1 g (Al gusto) , Tomate crudo : 150 g (1 tomate pequeño) , Vinagre : 5 g (Al gusto) , Sal común : 1 g (Al gusto) , Pimiento verde : 20 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 pan, 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. ARROZ "FRUTTI DI MARE" (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Arroz blanco crudo : 55 g (2/3 vaso 100 ml) , Aceite de oliva : 5 g (1 cucharada de postre) , Ajo : 3 g , Cebolla o cebolleta : 20 g (1 trozo pequeño) , Pimiento rojo : 15 g , Berberechos, almejas y similares en conserva : 35 g (1/2 lata oval. (30 g aprox.)) , Mejillones en conserva : 35 g (1/2 lata ovalada) , Tomate crudo : 50 g (2 rodajas) Receta: 1. Trocear la cebolla y los pimientos y sofreír en el aceite. 2. Una vez que la cebolla esté dorada añadir el ajo picado. 3. Por último, una vez hecho el ajo, agregar el tomate troceado. 4. Añadir a la sartén el arroz, el agua de las latas y al final los frutos marinos. Rectificar de sal. 5. Completar con agua (en total el doble de vasos de agua que de arroz). 6. Dejar cocer durante 15-20 minutos según el tipo de arroz. MELÓN (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Melón : 200 g (1 tajada gruesa (250 g))
Merienda 1 18:00	YOGUR DESNATADO, NUECES, DÁTILES Y KIWI (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Yogur desnatado edulcorado : 125 g (1 unidad) , Nuez pelada : 10 g (2 nueces) , Dátil : 9 g , Kiwi : 75 g (1 unidad)
Cena 21:30	REVUELTO DE BERENJENA (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Huevo de gallina mediano : 65 g , Berenjena : 150 g (1/2 unidad mediana) , Sal común : 0.5 g , Aceite de oliva : 10 g (1 cucharada sopera) , Clara de huevo : 175 g Receta: 1. Utilizar una cazuela de barro pequeña, de aproximadamente unos 20 cm de diámetro. 2. Trocear las berenjenas al gusto. 3. Sofreír las berenjenas con un poco de aceite. 4. Batir los huevos en un bol. 5. Echar los huevos batidos y la berenjena en la sartén hasta que cuaje. Yogur desnatado edulcorado : 125 g (1 unidad)



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 : 18 g (1 cucharada de postre) , Pan blanco : 90 g , Mermelada de fresa : 36 g , Galletas tipo María : 14 g (2 unidades)
Tentempié 1 09:00	Bebida isotónica rehidratación : 250 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 : 8 g , Aceite de oliva : 5 g (1 cucharada de postre) , Ajo : 2 g , Cebolla o cebolleta : 20 g (1 trozo pequeño) , Pepino : 15 g , Pimienta blanca : 1 g (Al gusto) , Tomate crudo : 150 g (1 tomate pequeño) , Vinagre : 5 g (Al gusto) , Sal común : 1 g (Al gusto) , Pimiento verde : 20 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 pan, 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.
	LOMO DE CERDO CON VERDURAS (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Aceite de oliva : 10 g (1 cucharada sopera) , Ajo : 5 g (1 diente) , Calabacín : 60 g , Cebolla o cebolleta : 75 g , Limón : 15 g , Lomo de cerdo : 65 g (1 cortada 5 mm (65 g)) , Sal común : 1 g (Al gusto) , Pimiento verde : 75 g Receta: 1. Lava y trocea el calabacín; péralo y corta en tiras la cebolla, lava el pimiento y córtalo en ruedas. 2. Calienta el aceite en una sartén; echa la cebolla; fríela despacio unos minutos y añade el resto de verduras; sala y cuece a fuego dulce 15 minutos. 4. Mientras, pon en una fuente honda dos cucharadas de salsa de tomate, el zumo de limón y el ajo picado; mezcla e impregna las chuletas bien con esta salsa por los dos lados. 5. Calienta la plancha y asa el lomo unos minutos dándoles la vuelta a media cocción. 6. Sácalos; rocíalos con el adobo y sírvelos con las verduras.
	SANDÍA (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Sandía : 200 g
Merienda 1 18:00	Yogur desnatado edulcorado : 125 g (1 unidad)
	PAN INTEGRAL DE MOLDE CON ACEITE Y TOMATE (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Pan de molde integral : 40 g (1 maxi rebanada) , Aceite de oliva : 8 g (1 cucharada de postre) , Tomate, puré : 50 g , Sal del Himalaya : 1 g (Al gusto) , Ajo : 1 g
Cena 21:30	CHAMPIÑONES A LA PLANCHA (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Aceite de oliva : 5 g (1 cucharada de postre) , Ajo : 1 g , Champiñón o seta : 100 g (1 plato grande) , Perejil : 1 g (Al gusto) , Limón : 12 g , Sal común : 1 g (Al gusto)
	BACALAO AL PIL PIL (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Aceite de oliva : 8 g (1 cucharada de postre) , Ajo : 4 g (1 diente) , Cebolla o cebolleta : 35 g , Perejil : 1 g (Al gusto) , Bacalao fresco : 150 g , Sal común : 0.5 g Receta: 1. Desalar el pescado durante 24 h. Elegir las partes laterales del pescado para este plato. 2. Poner el bacalao al fuego en agua fría. Al romper a hervir y subir la espuma a la superficie, retirar y poner sobre un lienzo. 3. Colocar una cazuela de barro al fuego con varios dientes de ajo y una guindilla cortada en aros. Cuando estén a medio dorar poner el bacalao sobre ellos con la piel hacia abajo, añadir la cebolla, también debajo, junto con los ajos. Mantener la cocción durante 20 minutos aproximadamente, moviendo la cazuela continuamente para que la salsa espese. 4. Añadir un poco de agua de la misma donde estuvo cociendo el bacalao en principio, y servir caliente en la misma cazuela. Adornar con un poco de perejil.
	NARANJA (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Naranja : 180 g (1 unidad pequeña)



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 : 18 g (1 cucharada de postre) , Pan blanco : 90 g , Mermelada de fresa : 36 g , Galletas tipo María : 14 g (2 unidades)
Tentempié 1 09:00	Bebida isotónica rehidratación : 250 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	ASADO DE PIMIENTOS CON ATÚN (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Aceite de oliva : 7 g (1 cucharada de postre) , Cebolla o cebolleta : 45 g (1/4 de cebolla) , Pimienta negra : 1 g (Al gusto) , Pimiento rojo : 90 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. TERNERA CON ARROZ TRES DELICIAS (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Aceite de oliva : 5 g (1 cucharada de postre) , Tomate crudo : 20 g (1 rodaja) , Carne magra de ternera : 100 g (1 filete pequeño) , Zanahoria : 50 g (2 puñados) , Sal común : 2 g (Al gusto) , Arroz Basmati : 40 g (1/2 vaso de 100 ml) , Guisante, arveja hervido : 40 g (1 vaso pequeño 100 ml) Receta: 1. Corta la carne de ternera previamente asada o hervida en tiras finas; pela la zanahoria y rállala; trocea los tomates y mézclalo todo junto con los guisantes y el arroz cocido (40g crudo o 120 cocido). 2.- Aliña con aceite, sal y pimienta molida al gusto. PIÑA (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Piña natural : 150 g (1 tajada fina (150 g))
Merienda 1 18:00	PAN DE MOLDE INTEGRAL, PAVO, TOMATE, YOGUR CON NUECES (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Pan de molde integral : 40 g (1 maxi rebanada) , Pechuga de pavo (fiambre) : 18 g (2 lonchas) , Tomate crudo : 40 g (2 rodajas) , Yogur desnatado edulcorado : 125 g (1 unidad) , Nuez pelada : 5 g (1 nuez)
Cena 21:30	BROCHETAS DE CARNE Y CHAMPIÑÓN (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Aceite de oliva : 8 g (1 cucharada de postre) , 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 , Pollo, pechuga, solomillo : 80 g (2 filetes finos) , Laurel : 3 g (Al gusto) , Orégano : 2 g (Al gusto) , Sal común : 2 g (Al gusto) , Pimiento verde : 45 g Receta: 1. Mezcla el aceite, 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 ásalos a fuego fuerte unos 15 minutos. Yogur desnatado edulcorado : 125 g (1 unidad)