



Ficticio Uno
Dos
37 años



Plan nutricional personalizado

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Desayuno	Café sólo edulcorado Té con barrita de cereales y nueces	Café sólo edulcorado Té con barrita de cereales y nueces	Café sólo edulcorado Té con barrita de cereales y nueces	Café sólo edulcorado Té con barrita de cereales y nueces		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 Pan integral de molde con aceite y tomate	Café sólo edulcorado Sándwich integral con pavo y tomate	Café con leche desnatada edulcorada Bocadillo de jamón serrano y queso fresco	Café sólo edulcorado Sándwich de pavo y aceite	Café sólo edulcorado Pan integral con miel	Higo desecado 2 unidades (110g) , Totum sport	Totum sport Higo desecado 2 unidades (110g) , Higo desecado 2 unidades (110g)
Tentempié 2	Manzana y almendras	Bebida isotónica rehidratación 1 botella 1/2 L (500g) , Manzana y almendras	Queso batido 0% edulcorado con sandía	Bebida isotónica rehidratación 1 botella 1/2 L (500g) , Kiwi y nueces	Postentreno	Postentreno	Postentreno
Comida	Ensalada mixta Estofado de verduras y calamares Mandarinas	Patatas asadas al horno Porrusalda con bacalao Mandarinas	Crema de verduras Pollo con salsa de cebolla Sandía	Crema de puerros Arroz con pollo a la miel Kiwi	Ensalada de tomate con aceitunas Espaguetis con champiñones y gambas al pil pil Naranja	Consomé con gambas Quinoa con verduras y pollo al curry Yogur desnatado edulcorado 2 unidades (250g)	Asado de pimientos con atún Canelones rellenos de espinacas 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 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	Té (infusión) 1 vaso peq. 100 ml (100g) , Post-entreno gym	Intra: Isotonico y barritas de cereales		Pan integral de molde con aceite y tomate	
Cena	Ensalada de pasta con pechuga de pavo	Hamburguesa de atún y espárragos	Arroz basmati	Ensalada tibia de patata, atún y verduras	Crema de verduras	Arroz blanco con setas, nueces, zanahoria, tomate, guisantes y remolacha	Brochetas de carne y champiñón
	Yogur desnatado edulcorado 2 unidades (250g)		Yogur con avena		Tortilla de calabacín con queso		
			Yogur desnatado edulcorado 1 unidad (125g)		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"/> 1300 g	Té (infusión)	<input type="checkbox"/> 48 g	Café (infusión)
<input type="checkbox"/> 1200 g	Agua mineral	<input type="checkbox"/> 6 g	Vinagre
<input type="checkbox"/> 150 g	Caldo de pollo	<input type="checkbox"/> 200 g	Caldo vegetal
<input type="checkbox"/> 300 g	Caldo de pescado	<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"/> 880 g	Queso fresco batido desnatado	<input type="checkbox"/> 400 g	Leche desnatada UHT
<input type="checkbox"/> 75 g	Queso de untar ligero	<input type="checkbox"/> 12 g	Queso parmesano
<input type="checkbox"/> 50 g	Edulcorante acalórico	<input type="checkbox"/> 100 g	Barrita de cereales
<input type="checkbox"/> 40 g	Barrita de cereales con frutas rojas	<input type="checkbox"/> 310 g	Pan de molde integral
<input type="checkbox"/> 74 g	Galletas tipo María	<input type="checkbox"/> 90 g	Tortitas de arroz
<input type="checkbox"/> 75 g	Macarrones	<input type="checkbox"/> 50 g	Láminas canelones, lasañas
<input type="checkbox"/> 2900 g	Bebida isotónica rehidratación	<input type="checkbox"/> 10 g	Avena
<input type="checkbox"/> 40 g	Quinoa	<input type="checkbox"/> 115 g	Arroz Basmati
<input type="checkbox"/> 100 g	Arroz blanco crudo	<input type="checkbox"/> 187 g	Miel
<input type="checkbox"/> 144 g	Pan integral de trigo	<input type="checkbox"/> 180 g	Pan blanco
<input type="checkbox"/> 36 g	Mermelada de fresa	<input type="checkbox"/> 45 g	Maíz dulce enlatado
<input type="checkbox"/> 109 g	Nuez pelada	<input type="checkbox"/> 32 g	Almendra sin cáscara
<input type="checkbox"/> 20 g	Soja brote	<input type="checkbox"/> 60 g	Guisante, arveja fresco
<input type="checkbox"/> 60 g	Haba seca	<input type="checkbox"/> 60 g	Guisante, arveja hervido
<input type="checkbox"/> 985 g	Patata	<input type="checkbox"/> 154 g	Aceite de oliva
<input type="checkbox"/> 5 g	Mantequilla (con sal)	<input type="checkbox"/> 20 g	Salsa de soja
<input type="checkbox"/> 20 g	Mayonesa baja en calorías	<input type="checkbox"/> 50 g	Tomate frito comercial
<input type="checkbox"/> 100 g	Tomate, puré	<input type="checkbox"/> 23 g	Ajo
<input type="checkbox"/> 830 g	Cebolla o cebolleta	<input type="checkbox"/> 150 g	Lechuga
<input type="checkbox"/> 960 g	Tomate crudo	<input type="checkbox"/> 470 g	Zanahoria
<input type="checkbox"/> 134 g	Remolacha	<input type="checkbox"/> 195 g	Pimiento verde
<input type="checkbox"/> 310 g	Puerro	<input type="checkbox"/> 175 g	Espárrago
<input type="checkbox"/> 60 g	Judía verde	<input type="checkbox"/> 225 g	Calabacín
<input type="checkbox"/> 15 g	Apio	<input type="checkbox"/> 1 g	Perejil
<input type="checkbox"/> 100 g	Coliflor	<input type="checkbox"/> 295 g	Champiñón o seta
<input type="checkbox"/> 200 g	Pimiento rojo	<input type="checkbox"/> 125 g	Espinaca
<input type="checkbox"/> 50 g	Aceituna negra	<input type="checkbox"/> 2 g	Sal del Himalaya
<input type="checkbox"/> 21.5 g	Sal común	<input type="checkbox"/> 17 g	Pimienta negra
<input type="checkbox"/> 1 g	Cilantro	<input type="checkbox"/> 5 g	Orégano
<input type="checkbox"/> 8 g	Pimienta de Cayena	<input type="checkbox"/> 12 g	Pimentón
<input type="checkbox"/> 1 g	Pimienta blanca	<input type="checkbox"/> 10 g	Mostaza
<input type="checkbox"/> 1 g	Comino	<input type="checkbox"/> 1 g	Curry
<input type="checkbox"/> 1 g	Tomillo	<input type="checkbox"/> 3 g	Laurel
<input type="checkbox"/> 300 g	Manzana roja	<input type="checkbox"/> 900 g	Plátano, banano
<input type="checkbox"/> 400 g	Sandía	<input type="checkbox"/> 9 g	Dátil
<input type="checkbox"/> 360 g	Mandarina	<input type="checkbox"/> 250 g	Kiwi

540 g	Naranja	150 g	Piña natural
10 g	Limón	330 g	Higo desecado
250 g	Calamar y similares	150 g	Bacalao fresco
132 g	Pechuga de pavo (fiambre)	25 g	Jamón serrano
80 g	Pavo, pechuga (fresco)	120 g	Atún
125 g	Pollo, muslo/contramuslo	160 g	Pollo, pechuga, solomillo
120 g	Huevo de gallina mediano	140 g	Clara de huevo
55 g	Atún al natural en conserva	60 g	Palito de cangrejo
60 g	Atún claro natural en conserva	185 g	Gamba o camarón
200 g	Lomo de cerdo	25 g	Vino blanco 11º
15 g	Vinos finos (jerez, manzanilla)	100 g	Coñac



Ficticio Uno

Dos

37 años



Ezequiel García

Día 1 - Recetas e ingredientes

Desayuno 05:45	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)
	TÉ CON 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)
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 DE MOLDE CON ACEITE Y TOMATE (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Pan de molde integral : 40 g (1 maxi rebanada) , Aceite de oliva : 12 g (1 cucharada sopera) , Tomate, puré : 50 g , Sal del Himalaya : 1 g (Al gusto) , Ajo : 1 g
Tentempié 2 12:00	MANZANA Y ALMENDRAS (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Manzana roja : 150 g (1 unidad pequeña) , Almendra sin cáscara : 10 g (10 almendras)
Comida 15:00	ENSALADA MIXTA (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Aceite de oliva : 8 g (1 cucharada de postre) , Cebolla o cebolleta : 60 g (1/4 de cebolla) , Lechuga : 60 g (4 hojas grandes) , Tomate crudo : 150 g (1 tomate pequeño) , Zanahoria : 50 g (2 puñados) , Sal común : 1 g (Al gusto) , Vinagre : 3 g (Al gusto) , Remolacha : 24 g , Soja brote : 20 g (1 vaso peq.100 ml)
	ESTOFADO DE VERDURAS Y CALAMARES (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Cebolla o cebolleta : 60 g (1/4 de cebolla) , Guisante, arveja fresco : 60 g (1 lata pequeña) , Haba seca : 60 g , Calamar y similares : 250 g (Ración grande (250g aprox.)) , Sal común : 1 g (Al gusto) , Vino blanco 11º : 25 g Receta: 1. Limpiar los calamares, vaciar, eliminar la piel que recubre el cuerpo y las patas y dejarlos enteros o trocear al gusto. 2. Pelar, limpiar y cortar las cebolletas en aros. 3. Calentar el aceite en la cazuela; echar la cebolleta, salpicar con sal para que suelte más jugo y rehogar unos 10 minutos. Debe quedar blanda y dorada. 4. Añadir los calamares, saltear a fuego vivo e incorporar las habas y guisantes; revolver todo bien. 5. Sazonar el conjunto con sal, bañar con el vino; tapar el recipiente y dejar cocer hasta que el conjunto esté tierno. 6. Probar y rectificar el punto de sal; pasar a una fuente y servir caliente.
	MANDARINAS (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Mandarina : 180 g (3 unidades)
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	ENSALADA DE PASTA CON PECHUGA DE PAVO (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Macarrones : 75 g (2 vasos de 100 ml) , Lechuga : 90 g , Pimiento verde : 90 g (1 unidad pequeña) , Tomate crudo : 90 g (4 rodajas) , Aceite de oliva : 5 g (1 cucharada de postre) , Pavo, pechuga (fresco) : 80 g Receta: 1.Se trocean todas las verduras y se mezclan con la pasta previamente cocida. 2.Se hace la pechuga de pavo a la plancha/parrilla y se añade a la ensalada. 3.Añadir aliño de aceite y orégano.
	Yogur desnatado edulcorado : 250 g (2 unidades)



Ficticio Uno

Dos

37 años



Ezequiel García

Día 2 - Recetas e ingredientes

Desayuno 05:45	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)
	TÉ CON 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)
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)
	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)
Tentempié 2 12:00	Bebida isotónica rehidratación : 500 g (1 botella 1/2 L)
	MANZANA Y ALMENDRAS (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Manzana roja : 150 g (1 unidad pequeña) , Almendra sin cáscara : 10 g (10 almendras)
Comida 15:00	PATATAS ASADAS AL HORNO (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Patata : 200 g (1 unidad mediana) , Aceite de oliva : 8 g (1 cucharada de postre) , Sal común : 1 g (Al gusto) Receta: 1. Precalentar el horno a 180°. Lavar bien las patatas y cortar por la mitad. 2. Poner en una bandeja de horno en la que habremos puesto papel de hornear. 3. Hacer unos cortes en las patatas para que se cuezan mejor. 4. Pincelar las patatas con aceite y poner un poco de sal sobre cada una de ellas. 5. Hornear hasta que las patatas estén tiernas.
	PORRUSALDA CON BACALAO (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Puerro : 150 g , Bacalao fresco : 150 g , Zanahoria : 70 g (1 unidad mediana (80g)) , Patata : 100 g (1 unidad pequeña) , Ajo : 4 g (1 diente) , Aceite de oliva : 10 g (1 cucharada sopera) Receta: 1. Desalar el bacalao (24-36h). 2. Hervir el bacalao en 1 litro de agua durante 3 minutos. Se retira del fuego, se deja enfriar y no se tira el agua. 3. Corta el bacalao en pedazos pequeños retirándole las espinas. 4. En una olla sofreír en aceite de oliva los dientes de ajo y los puerros. Poner las patatas y zanahorias, resolver un poco y agregar el caldo reservado anteriormente. Revisar la sal. Cuando estén bien cocidas las patatas agregar el bacalao picado, cocinar 2 minutos más y retirar del fuego. Dejar reposar 5 minutos y servir.
	MANDARINAS (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Mandarina : 180 g (3 unidades)
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	HAMBURGUESA DE ATÚN Y ESPÁRRAGOS (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Aceite de oliva : 10 g (1 cucharada sopera) , Espárrago : 75 g (1 plato pequeño) , Atún : 120 g (1 rodaja peq. (100-125g)) , Sal común : 1 g (Al gusto) Receta: 1. Asa la hamburguesa con un poco de aceite y sal. 2. A continuación, corta el espárrago y asa en una sartén con un poco de aceite y sal.
	YOGUR CON AVENA (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Yogur desnatado sabores : 125 g (1 unidad) , Avena : 10 g (1 cucharada sopera)



Ficticio Uno

Dos

37 años



Ezequiel García

Día 3 - Recetas e ingredientes

Desayuno 05:45	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)
	TÉ CON 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)
Tentempié 1 09:00	CAFÉ CON LECHE DESNATADA EDULCORADA (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Leche desnatada UHT : 200 g (1 vaso) , Café (infusión) : 8 g (1 cucharada de postre) , Edulcorante acalórico : 5 g (Cucharada de café colmada)
	BOCADILLO DE JAMÓN SERRANO Y QUESO FRESCO (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Pan de molde integral : 40 g (1 maxi rebanada) , Jamón serrano : 25 g (2 lonchas finas) , Queso tipo Burgos 0% MG : 35 g (1/2 tarrina)
Tentempié 2 12:00	QUESO BATIDO 0% EDULCORADO CON SANDÍA (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Queso fresco batido desnatado : 220 g , Edulcorante acalórico : 5 g (Cucharada de café colmada) , Sandía : 200 g
Comida 15:00	CREMA DE VERDURAS (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Cebolla o cebolleta : 50 g (1/4 de cebolla) , Judía verde : 40 g , Patata : 175 g (1 unidad mediana) , Pimienta negra : 2 g (Al gusto) , Puerro : 40 g , Zanahoria : 40 g (2 puñados) , 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.
	POLLO CON SALSA DE CEBOLLA (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Aceite de oliva : 8 g (1 cucharada de postre) , Cebolla o cebolleta : 200 g , Pimienta negra : 6 g (Al gusto) , Pollo, muslo/contramuslo : 125 g (1 ración mediana) , Caldo de pollo : 150 g , Sal común : 0.5 g , Coñac : 100 g Receta: 1. Limpiar el pollo y salpimentar por dentro y por fuera; ponerlo en una cazuela con un poco de aceite. 2. Dorar a fondo, remover de vez en cuando para que se quede por todos los lados por igual; bañar con el coñac y dejar evaporar éste a fuego vivo; agregar el caldo. 3. Llevar a ebullición, reducir el fuego y cocer con el recipiente tapado alrededor de 30 minutos; darle la vuelta al pollo de vez en cuando. 4. Pasado ese tiempo, añadir las cebollas peladas y cortadas en tiras; aromatizar con nuez moscada y prolongar la cocción 30 minutos más. 5. Probar y rectificar el punto de sazón; sacar el pollo, trincar en cuartos y colocar en una fuente; cubrir con parte de la salsa pasada poner el chino y poner el resto en una salsera; servir rápido.
	SANDÍA (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Sandía : 200 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.
	TORTILLA DE CALABACÍN CON QUESO (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Huevo de gallina mediano : 65 g , Sal común : 1 g (Al gusto) , Calabacín : 125 g , Queso de untar ligero : 75 g , Aceite de oliva : 15 g , Clara de huevo : 140 g (4 unidades) Receta: 1. Trocear el calabacín al gusto. 2. Sofreír el calabacín con un poco de aceite. 3. Batir los huevos en un bol. 4. Echar los huevos batidos, el calabacín y el queso en la sartén. 5. Cuando este cuajada dar la vuelta.
	Yogur desnatado edulcorado : 125 g (1 unidad)



Ficticio Uno

Dos

37 años



Día 4 - Recetas e ingredientes

Desayuno 05:45	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)
	TÉ CON 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)
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 : 12 g (1 cucharada sopera) , 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.
Tentempié 2 12:00	Bebida isotónica rehidratación : 500 g (1 botella 1/2 L)
	KIWI Y NUECES (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Kiwi : 75 g (1 unidad) , Nuez pelada : 15 g (3 nueces)
Comida 15:00	CREMA DE PUERROS (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Leche desnatada UHT : 150 g , Cebolla o cebolleta : 50 g (1/4 de cebolla) , Patata : 50 g , Pimienta negra : 2 g (Al gusto) , Puerro : 100 g , Caldo vegetal : 200 g (1 vaso pequeño) , Sal común : 1 g (Al gusto) 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.
	ARROZ CON POLLO A LA MIEL (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Miel : 25 g , Pimienta negra : 1 g (Al gusto) , Zanahoria : 90 g (1 unidad mediana (80g)) , Nuez pelada : 10 g (2 nueces) , Pollo, pechuga, solomillo : 100 g (1 ración pequeña) , Arroz Basmati : 80 g (1 vaso vaso peq 100ml) , Cilantro : 1 g (Al gusto) , Salsa de soja : 20 g (1 cucharada sopera) Receta: 1. Cocer el arroz en una olla con agua. 2. Cocinar a la plancha las pechugas cortadas en dados hasta que empiecen a estar doradas. 3. Añadir una cucharada de miel y una cucharada de salsa de soja sin dejar de remover. 4. Seguidamente echar las zanahorias (que habremos cortado en palitos) y remover durante un par de minutos hasta que el pollo esté totalmente cocinado y toda la salsa esté bien integrada. 5. Emplatarse y añadir las nueces y el cilantro por encima.
	KIWI (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Kiwi : 100 g
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	ENSALADA TIBIA DE PATATA, ATÚN Y VERDURAS (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Aceite de oliva : 3 g (1 cucharada cafetera) , Apio : 15 g (Al gusto) , Cebolla o cebolleta : 60 g (1/4 de cebolla) , Patata : 200 g (1 unidad mediana) , 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 : 50 g , 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 media lata de atún al natural.
	NARANJA (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Naranja : 180 g (1 unidad pequeña)



Ficticio Uno

Dos

37 años



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)
Tentempié 2 12:00	PAN INTEGRAL CON MIEL (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Pan de molde integral : 30 g (1 rebanada mediana) , Miel : 36 g (1 cucharada sopera)
Comida 15:00	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
	ENSALADA DE TOMATE CON ACEITUNAS (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Tomate crudo : 150 g (1 tomate pequeño) , Ajo : 5 g (1 diente) , Aceite de oliva : 3 g (1 cuchara cafetera) , Sal común : 1 g (Al gusto) , Orégano : 1 g (Al gusto) , Aceituna negra : 40 g (1 lata peq. (40 g peso escurrido))
	ESPAQUETIS CON CHAMPIÑONES Y GAMBAS AL PIL PIL (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Aceite de oliva : 8 g (1 cucharada de postre) , Ajo : 4 g (1 diente) , Pimienta de Cayena : 8 g (Al gusto) , Perejil : 1 g (Al gusto) , Gamba o camarón : 125 g (1 ración peq (4 unid.)) , Sal común : 1 g (Al gusto) , Pimentón : 12 g (Al gusto) Receta: 1. Desala el pescado durante 24 h. Elige las partes laterales del pescado para este plato. 2. Pon el bacalao al fuego en agua fría. Al romper a hervir y subir la espuma a la superficie, retírala y ponla sobre un lienzo. 3. Coloca una cazuela de barro al fuego con varios dientes de ajo y una guindilla cortada en aros. Cuando estén a medio dorar pon el bacalao sobre ellos con la piel hacia abajo, añade la cebolla, también debajo, junto con los ajos. Mantén la cocción durante 20 minutos aproximadamente, moviendo la cazuela continuamente para que la salsa espese. 4. Añade un poco de agua de la misma donde estuvo cociendo el bacalao en principio, y sírvelo caliente en la misma cazuela. Adórnalo con un poco de perejil.
	NARANJA (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Naranja : 180 g (1 unidad pequeña)
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	CREMA DE VERDURAS (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Cebolla o cebolleta : 25 g (1 trozo pequeño) , Judía verde : 20 g , Patata : 60 g , Pimienta negra : 2 g (Al gusto) , Puerro : 20 g , Zanahoria : 20 g (1 puñado) , 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.
	ENSALADA DE COLIFLOR, PATATA, ESPÁRRAGOS Y CANGREJO (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Leche desnatada UHT : 50 g , Huevo de gallina mediano : 55 g (1 unidad talla M) , Mayonesa baja en calorías : 20 g , Coliflor : 100 g (1 plato pequeño) , Espárrago : 100 g (1 plato grande) , Patata : 200 g (1 unidad mediana) , Pimienta blanca : 1 g (Al gusto) , Palito de cangrejo : 60 g (3 unidades) , Mostaza : 10 g (Al gusto) , Sal común : 1 g (Al gusto) Receta: 1. Quita la parte dura a los espárragos, lávalos y cuécelos al vapor hasta que estén al dente. 2. Separa los ramitos de la coliflor, lávala y cuécela al vapor. Cuece las patatas enteras en agua con sal, déjalas enfriar, péralas y córtalas en cubitos. 3. Mezcla la mayonesa, la mostaza y la leche; salpimenta. 4. Pon en una fuente las patatas, la coliflor y el cangrejo y el huevo picado; echa la salsa y colócala encima de los espárrago.
	NARANJA (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Naranja : 180 g (1 unidad pequeña)



Ficticio Uno

Dos

37 años



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 : 36 g (1 cucharada sopera) , Pan blanco : 90 g , Mermelada de fresa : 18 g (2 cucharadas de postre) , Galletas tipo María : 23 g (4 unidades)
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	CONSOMÉ CON GAMBAS (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Calabacín : 60 g , Cebolla o cebolleta : 60 g (1/4 de cebolla) , Gamba o camarón : 60 g , Caldo de pescado : 300 g (1 vaso mediano) , Sal común : 1 g (Al gusto) Receta: 1. Cortar el calabacín en dados pequeños; picar la cebolla. 2. Llevar a ebullición el caldo de pollo; añadir el calabacín, la cebolla y las gambas y cocer un minuto. 3. Retirar del fuego; dejar enfriar y servir. QUINOA CON VERDURAS Y POLLO AL CURRY (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Quinoa : 40 g (1/2 vaso de 100ml) , Calabacín : 40 g , Cebolla o cebolleta : 20 g (1 trozo pequeño) , Champiñón o seta : 20 g , Aceituna negra : 10 g (5 unidades (3 g c/u)) , Aceite de oliva : 5 g (1 cucharada de postre) , Sal común : 1 g (Al gusto) , Comino : 1 g (Al gusto) , Curry : 1 g , Pollo, pechuga, solomillo : 60 g (1 filete fino) Receta: 1. Hervir en una olla durante 10 minutos la quinoa. 2. En una sartén con un poco de aceite hacer las verduras, el pollo y los champiñones. 3. Trocear las aceitunas y añadir a la sartén cuando ya se hayan hecho las verduras. 4. Por último, añadir la quinoa a la mezcla junto con el curry y el comino. Remover bien y listo. Yogur desnatado edulcorado : 250 g (2 unidades)
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 : 12 g (1 cucharada sopera) , Tomate, puré : 50 g , Sal del Himalaya : 1 g (Al gusto) , Ajo : 1 g Nuez pelada : 27 g (5 nueces)
Cena 21:30	ARROZ BLANCO CON SETAS, NUECES, ZANAHORIA, TOMATE, GUISANTES Y REMOLACHA (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Arroz blanco crudo : 100 g , Champiñón o seta : 200 g (1 bandeja/lata pequeña) , Aceite de oliva : 5 g (1 cucharada de postre) , Sal común : 2 g (Al gusto) , Remolacha : 60 g , Maíz dulce enlatado : 45 g (!/4 lata pequeña) , Guisante, arveja hervido : 60 g (1.5 vasos peq 100 ml) , Tomate crudo : 200 g , Zanahoria : 100 g (1 unidad grande (100g)) , Queso tipo Burgos 0% MG : 35 g (1/2 tarrina) Receta: 1- Se cuece el arroz en una olla durante 15 minutos. 2- Se pone un poco de aceite en una sartén y se cocinan las setas hasta que se doren. 3- Se mezcla todo bien y ya está listo para consumir. Té (infusión) : 100 g (1 vaso peq. 100 ml)



Ficticio Uno

Dos

37 años



Ezequiel García

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 : 36 g (1 cucharada sopera) , Pan blanco : 90 g , Mermelada de fresa : 18 g (2 cucharadas de postre) , Galletas tipo María : 23 g (4 unidades)
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	ASADO DE PIMIENTOS CON ATÚN (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Aceite de oliva : 10 g (1 cucharada sopera) , Cebolla o cebolleta : 50 g (1/4 de cebolla) , Pimienta negra : 1 g (Al gusto) , Pimiento rojo : 200 g , Sal común : 1 g (Al gusto) , Atún claro natural en conserva : 60 g (1 lata peq) , Orégano : 2 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. CANELONES RELLENOS DE ESPINACAS (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Láminas canelones, lasañas : 50 g , Mantequilla (con sal) : 5 g , Ajo : 3 g , Cebolla o cebolleta : 75 g , Espinaca : 125 g (1 plato mediano) , Pimienta negra : 1 g (Al gusto) , Almendra sin cáscara : 12 g (10 almendras) , Tomate frito comercial : 50 g , Sal común : 1 g (Al gusto) , Tomillo : 1 g (Al gusto) , Pimiento verde : 45 g , Queso parmesano : 12 g Receta: 1. Escalda las espinacas durante unos minutos; escúrrelas y trocéalas. 2. Rehoga la cebolla y el ajo. Añade el pimiento y cuece 3 o 4 minutos más. Agrega las espinacas, las almendras, el agua y el tomillo. 3. Cocina a fuego moderado, remueve, y condimenta con sal y pimienta. 4. Pon a cocer las placas de canelones siguiendo las instrucciones del fabricante. 5. Una vez cocidas, sácalas y colócalas sobre un paño de cocina para que escurran. 6. Coloca una cucharada de las espinacas preparadas en cada placa y enróllalas. 7. Coloca los canelones en una bandeja con el fondo untado de mantequilla. 8. Pon una capa de salsa de tomate por encima y parmesano espolvoreado. Gratina a 200°C. Cuando el queso esté dorado, sácalo y sírvelo. 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) : 20 g (2 lonchas) , Tomate crudo : 40 g (2 rodajas) , Yogur desnatado edulcorado : 125 g (1 unidad) , Nuez pelada : 15 g (3 nueces)
Cena 21:30	BROCHETAS DE CARNE Y CHAMPIÑÓN (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Aceite de oliva : 15 g , Ajo : 5 g (1 diente) , Cebolla o cebolleta : 120 g (1 plato grande) , Champiñón o seta : 75 g (1 plato pequeño) , Pimienta negra : 2 g (Al gusto) , Limón : 10 g , Lomo de cerdo : 200 g (3 cortadas (190 g)) , Vinos finos (jerez, manzanilla) : 15 g , Laurel : 3 g (Al gusto) , Orégano : 2 g (Al gusto) , Sal común : 3 g (Al gusto) , Pimiento verde : 60 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)