Ficticio Uno
Dos
37 años

Ezequiel García

Plan nutricional personalizado

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Desayuno	Café sólo edulcorado Té con miel, barrita de cereales y nueces	Café sólo edulcorado Té con miel, barrita de cereales y nueces	Café sólo edulcorado Té con miel, barrita de cereales y nueces	Café sólo edulcorado Té con miel, 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 Queso de burgos con pan wasa	Café sólo edulcorado Sándwich integral con pavo y tomate	Café sólo edulcorado Bocadillo de jamón serrano y queso fresco	Café sólo edulcorado Sándwich de pavo y aceite	Pan integral con miel y yogur desnatado edulcorado	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	Manzana y almendras	Bebida isotónica rehidratación 1 botella 1/2 L (500g) , Kiwi y nueces	Kiwi y nueces	Postentreno	Postentreno
Comida	Crema de coco y zanahoria con jengibre Fajita de pollo y verduras Mandarinas	Gazpacho Tallarines con jamón y queso parmesano Mandarinas	Asado de pimientos con atún Lentejas con verduras y pollo Pera	Crema de coco y zanahoria con jengibre Fideuà de verduras Piña en su jugo	Berenjenas rellenas con pisto de verduras Pollo al horno Naranja	Consomé con gambas Ensalada de quinoa con huevo Yogur desnatado edulcorado 1 unidad (125g)	Asado de pimientos con atún Risotto de arroz con verduras Piña

Merienda 1	Pre: Plátano y galletas Té (infusión) 1 vaso peq. 100 ml (100g) , Post-entreno gym	Bebida isotónica y tortas de arroz Intra: Isotonico y barritas de cereales	Pre: Plátano y galletas Té (infusión) 1 vaso peq. 100 ml (100g) , Bebida isotónica rehidratación 1 botella 1/2 L (500g)	Bebida isotónica y tortas de arroz Intra: Isotonico y barritas de cereales	Yogur desnatado, nueces, dátiles y kiwi	Yogur desnatado edulcorado 1 unidad (125g) , Queso de burgos con pan wasa Nuez pelada 4 nueces (21g)	Pan de molde integral, pavo, tomate, yogur con nueces
Cena	Ensalada de coliflor, patata, espárragos y cangrejo Yogur desnatado edulcorado 2 unidades (250g)	Tortilla de atún Pan blanco Yogur desnatado edulcorado 2 unidades (250g)	Arroz basmati Salmón con verduras Pan blanco Yogur desnatado edulcorado 1 unidad (125g)	Puré de patatas Arroz tres delicias Naranja	Patatas cocidas con maíz , jamón de york y cebolla Yogur desnatado edulcorado 1 unidad (125g)	Arroz blanco con setas, nueces, zanahoria, tomate, guisantes y remolacha Piña en su jugo	Arroz basmati Atún al horno con cebolla Pan blanco Yogur desnatado edulcorado 1 unidad (125g)

Observaciones:

Recomendaciones patologias:

Ficticio Uno
Dos
37 años

Ezequiel García

Lista de la compra - Recetas e ingredientes

☐	1200 g	Té (infusión)	☐	40 g	Café (infusión)
☐	1200 g	Agua mineral	☐	5 g	Vinagre
☐	225 g	Caldo de pescado	☐	1500 g	Yogur desnatado edulcorado
☐	530 g	Queso tipo Burgos 0% MG	☐	440 g	Queso fresco batido desnatado
☐	140 g	Bebida vegetal	☐	15 g	Queso de untar ligero
☐	50 g	Leche desnatada UHT	☐	150 g	Leche desnatada con Calcio
☐	22 g	Queso parmesano	☐	15 g	Queso semigraso
☐	40 g	Edulcorante acalórico	☐	200 g	Barrita de cereales
☐	40 g	Barrita de cereales con frutas rojas	☐	210 g	Miel
☐	40 g	Pan de centeno tipo Wasa	☐	40 g	Fajita integral (Tortilla mejicana de trigo integral)
☐	221 g	Pan integral de trigo	☐	81 g	Galletas tipo María
☐	75 g	Tortitas de arroz	☐	3400 g	Bebida isotónica rehidratación
☐	190 g	Pan de molde integral	☐	306 g	Pan blanco
☐	100 g	Pasta al huevo	☐	60 g	Fideos
☐	70 g	Arroz Basmati	☐	220 g	Arroz blanco crudo
☐	165 g	Maíz dulce enlatado	☐	100 g	Quinoa
☐	36 g	Mermelada de fresa	☐	15 g	Harina de trigo
☐	116 g	Nuez pelada	☐	45 g	Almendra sin cáscara
☐	1155 g	Patata	☐	60 g	Lenteja seca
☐	140 g	Guisante, arveja hervido	☐	158 g	Aceite de oliva
☐	3 g	Margarina baja en calorías	☐	20 g	Mayonesa baja en calorías
☐	600 g	Manzana roja	☐	750 g	Plátano, banano
☐	250 g	Pera	☐	27 g	Dátil
☐	25 g	Coco desecado	☐	330 g	Higo desecado
☐	300 g	Mandarina	☐	400 g	Kiwi
☐	400 g	Naranja	☐	150 g	Piña natural
☐	300 g	Piña, enlatada en su jugo	☐	36 g	Ajo
☐	595 g	Cebolla o cebolleta	☐	595 g	Zanahoria
☐	540 g	Pimiento rojo	☐	115 g	Pimiento verde
☐	100 g	Coliflor	☐	210 g	Espárrago
☐	815 g	Tomate crudo	☐	80 g	Pepino
☐	65 g	Espinaca	☐	35 g	Lechuga
☐	280 g	Champiñón o seta	☐	150 g	Berenjena
☐	120 g	Remolacha	☐	25 g	Calabacín
☐	4 g	Perejil	☐	40 g	Cebolla blanca
☐	50 g	Tomate triturado natural	☐	10 g	Pimienta negra
☐	25 g	Jengibre	☐	15 g	Mostaza
☐	3 g	Pimienta blanca	☐	4 g	Orégano
☐	2 g	Pimentón	☐	1 g	Laurel
☐	2 g	Sal del Himalaya	☐	17 g	Sal común
☐	200 g	Pollo, pechuga, solomillo	☐	420 g	Pollo, muslo/contramuslo

- [ ] 154 g Pechuga de pavo (fiambre)
- [ ] 20 g Jamón cocido
- [ ] 105 g Clara de huevo
- [ ] 110 g Atún al natural en conserva
- [ ] 150 g Salmón
- [ ] 135 g Gamba o camarón
- [ ] 70 g Jamón serrano
- [ ] 220 g Huevo de gallina mediano
- [ ] 160 g Palito de cangrejo
- [ ] 120 g Atún claro natural en conserva
- [ ] 200 g Atún
- [ ] 375 g Vino blanco 11º

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 MIEL, BARRITA DE CEREALES Y NUECES (cantidades para 1 persona)** Ingredientes: **Té (infusión)** : 200 g (1 vaso grande) , **Barrita de cereales** : 50 g (2 unidades) , **Nuez pelada** : 10 g (2 nueces) , **Miel** : 18 g (1 cucharada de postre)
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) **QUESO DE BURGOS CON PAN WASA (cantidades para 1 persona)** Ingredientes: **Pan de centeno tipo Wasa** : 20 g (2 porciones (20g)) , **Queso tipo Burgos 0% MG** : 150 g (2 tarrinas) , **Aceite de oliva** : 8 g (1 cucharada de postre)
Tentempié 2 12:00	**MANZANA Y ALMENDRAS (cantidades para 1 persona)** Ingredientes: **Manzana roja** : 200 g (1 unidad mediana) , **Almendra sin cáscara** : 15 g (10 almendras)
Comida 15:00	**CREMA DE COCO Y ZANAHORIA CON JENGIBRE (cantidades para 1 persona)** Ingredientes: **Aceite de oliva** : 5 g (1 cucharada de postre) , **Ajo** : 2 g , **Cebolla o cebolleta** : 45 g (1/4 de cebolla) , **Patata** : 115 g (1 unidad pequeña) , **Pimienta negra** : 2 g (Al gusto) , **Zanahoria** : 125 g , **Jengibre** : 10 g (Al gusto) , **Coco desecado** : 10 g (2 cucharas soperas) , **Sal del Himalaya** : 1 g (Al gusto) , **Bebida vegetal** : 70 g Receta: 1. Lleva a ebullición una olla con agua y hierve 20 minutos las zanahorias junto con las patatas y la cebolla. 2. Una vez estén hechas las verduras "al dente" escúrrelas y tritúralas en una licuadora con un poco del propio caldo, y añade el coco, la bebida de soja, la sal y la pimienta al gusto. 3. Prepara una sartén con aceite de oliva y dora a fuego medio una cebolla cortada en aritos, junto con un diente de ajo en trocitos, y un trozo de jengibre pelado y cortado muy pequeño. 4. Sirve el puré de verduras en un cuenco y añade por encima tres cucharadas del sofrito. **FAJITA DE POLLO Y VERDURAS (cantidades para 1 persona)** Ingredientes: **Cebolla o cebolleta** : 50 g (1/4 de cebolla) , **Pimiento rojo** : 50 g , **Pollo, pechuga, solomillo** : 200 g (1 ración grande) , **Queso de untar ligero** : 15 g , **Mostaza** : 5 g (Al gusto) , **Pimiento verde** : 50 g , **Fajita integral (Tortilla mejicana de trigo integral)** : 40 g (2 unidades) Receta: 1. Cocinar todo a la plancha/sartén. 2. Trocear y hacemos una salsa de mostaza de Dijon y queso crema bajo en grasa y condimentamos al gusto, pimentón, ajo... 3. Mezclar bien. 4. Rellenar una fajita integral y enrollamos. **MANDARINAS (cantidades para 1 persona)** Ingredientes: **Mandarina** : 120 g (2 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 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** : 150 g (15 espárragos) , **Patata** : 300 g (1 unidad grande) , **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, pélalas y córtalas en cubitos. 3. Mezcla la mayonesa, la mostaza y la leche; salpimienta. 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. **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 MIEL, BARRITA DE CEREALES Y NUECES (cantidades para 1 persona)** Ingredientes: **Té (infusión)** : 200 g (1 vaso grande) , **Barrita de cereales** : 50 g (2 unidades) , **Nuez pelada** : 10 g (2 nueces) , **Miel** : 18 g (1 cucharada de postre)
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** : 90 g (2 rebanadas) , **Tomate crudo** : 50 g (2 rodajas) , **Pechuga de pavo (fiambre)** : 90 g
Tentempié 2 12:00	**Bebida isotónica rehidratación** : 500 g (1 botella 1/2 L) **MANZANA Y ALMENDRAS (cantidades para 1 persona)** Ingredientes: **Manzana roja** : 200 g (1 unidad mediana) , **Almendra sin cáscara** : 15 g (10 almendras)
Comida 15:00	**GAZPACHO (cantidades para 1 persona)** Ingredientes: **Pan blanco** : 16 g , **Aceite de oliva** : 5 g (1 cucharada de postre) , **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 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. **TALLARINES CON JAMÓN Y QUESO PARMESANO (cantidades para 1 persona)** Ingredientes: **Pasta al huevo** : 100 g (1 ración mediana) , **Aceite de oliva** : 7 g (1 cucharada de postre) , **Pimienta negra** : 3 g (Al gusto) , **Jamón serrano** : 25 g (2 lonchas finas) , **Sal común** : 0.5 g , **Queso parmesano** : 12 g Receta: 1. Hervir la pasta en abundante agua con un poco de sal y unas gotas de aceite. 2. Cortar el jamón en tiras finas. 3. Calentar el aceite y sofreír el jamón muy brevemente. 4. Escurrir los tallarines, añadir el aceite con el jamón y rociar con queso parmesano. 5. Salpimentar. **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	**TORTILLA DE ATÚN (cantidades para 1 persona)** Ingredientes: **Huevo de gallina mediano** : 60 g (1 unidad talla M) , **Atún al natural en conserva** : 110 g (2 latas pequeñas) , **Clara de huevo** : 105 g (3 unidades) , **Aceite de oliva** : 8 g (1 cucharada de postre) Receta: 1- Bate los huevos y añade el atún. 2- Cocina en la sarten con un poquito de aceite. 3- Cuando este casi cuajada darle la vuelta. **PAN BLANCO (cantidades para 1 persona)** Ingredientes: **Pan blanco** : 30 g (1 ración pequeña (3 dedos de grosor)) **Yogur desnatado edulcorado** : 250 g (2 unidades)

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 cuchara de café) , **Agua mineral** : 150 g , **Edulcorante acalórico** : 5 g (Cucharada de café colmada) **TÉ CON MIEL, BARRITA DE CEREALES Y NUECES (cantidades para 1 persona)** Ingredientes: **Té (infusión)** : 200 g (1 vaso grande) , **Barrita de cereales** : 50 g (2 unidades) , **Nuez pelada** : 10 g (2 nueces) , **Miel** : 18 g (1 cucharada de postre)
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) **BOCADILLO DE JAMÓN SERRANO Y QUESO FRESCO (cantidades para 1 persona)** Ingredientes: **Pan integral de trigo** : 60 g (1/4 barra 250g) , **Jamón serrano** : 45 g (4 lonchas finas) , **Queso tipo Burgos 0% MG** : 45 g
Tentempié 2 12:00	**MANZANA Y ALMENDRAS (cantidades para 1 persona)** Ingredientes: **Manzana roja** : 200 g (1 unidad mediana) , **Almendra sin cáscara** : 15 g (10 almendras)
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. Mételos en el horno (previamente calentado) durante 15 minutos más y sírvelos como guarnición de carne o de pescado azul. **LENTEJAS CON VERDURAS Y POLLO (cantidades para 1 persona)** Ingredientes: **Aceite de oliva** : 10 g (1 cucharada sopera) , **Ajo** : 5 g (1 diente) , **Cebolla o cebolleta** : 60 g (1/4 de cebolla) , **Espinaca** : 65 g , **Patata** : 65 g , **Tomate crudo** : 65 g (3 rodajas) , **Zanahoria** : 60 g (2 puñados) , **Lenteja seca** : 60 g (1.5 vasos peq 100 ml) , **Sal común** : 1 g (Al gusto) , **Pimiento verde** : 40 g , **Pollo, muslo/contramuslo** : 120 g (1 ración mediana) Receta: 1. Pon a remojo las lentejas la noche anterior. 2. En la olla a presión, cubre las lentejas con tres dedos de agua fría. Añade: las espinacas, la cebolla, el pimiento, los tomates, la patata, la zanahoria, el ajo y déjalo hervir 15 minutos. 3. Una vez cocido añade el aceite, las especias según gusto y rectifica de sal. **PERA (cantidades para 1 persona)** Ingredientes: **Pera** : 250 g
Merienda 1 18:00	**PRE: PLÁTANO Y GALLETAS (cantidades para 1 persona)** Ingredientes: **Plátano, banano** : 200 g , **Galletas tipo María** : 21 g (3 unidades) **Té (infusión)** : 100 g (1 vaso peq. 100 ml) **Bebida isotónica rehidratación** : 500 g (1 botella 1/2 L)
Cena 21:30	**ARROZ BASMATI (cantidades para 1 persona)** Ingredientes: **Arroz Basmati** : 35 g (1/2 vaso de100 ml) Receta: 1.- Cocer el arroz. **SALMÓN CON VERDURAS (cantidades para 1 persona)** Ingredientes: **Lechuga** : 35 g (3 hojas grandes) , **Tomate crudo** : 60 g (2 rodajas) , **Zanahoria** : 35 g (1 unidad pequeña (40g)) , **Salmón** : 150 g (1 ración grande) , **Maíz dulce enlatado** : 30 g (3 cucharas soperas) , **Vino blanco 11º** : 375 g Receta: 1. En una fuente de cristal coloca media botella de vino blanco. 2. Añade el salmón y especias al gusto. 3. Introduce la fuente en el microondas con la potencia a 800 W alrededor de 7 minutos. 4. Lava y corta la lechuga, los tomates y la zanahoria. 5. Finalmente, mezcla todos los ingredientes y sírvelo. **PAN BLANCO (cantidades para 1 persona)** Ingredientes: **Pan blanco** : 50 g (1/5 de barra 250 g) **Yogur desnatado edulcorado** : 125 g (1 unidad)

Ficticio Uno
Dos
37 años

Ezequiel García

Día 4 - 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 MIEL, BARRITA DE CEREALES Y NUECES (cantidades para 1 persona)** Ingredientes: **Té (infusión)** : 200 g (1 vaso grande) , **Barrita de cereales** : 50 g (2 unidades) , **Nuez pelada** : 10 g (2 nueces) , **Miel** : 18 g (1 cucharada de postre)
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 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** : 150 g , **Nuez pelada** : 15 g (3 nueces)
Comida 15:00	**CREMA DE COCO Y ZANAHORIA CON JENGIBRE (cantidades para 1 persona)** Ingredientes: **Aceite de oliva** : 5 g (1 cucharada de postre) , **Ajo** : 2 g , **Cebolla o cebolleta** : 50 g (1/4 de cebolla) , **Patata** : 125 g (1 unidad pequeña) , **Pimienta negra** : 2 g (Al gusto) , **Zanahoria** : 125 g , **Jengibre** : 15 g (Al gusto) , **Coco desecado** : 15 g (3 cucharas soperas) , **Sal del Himalaya** : 1 g (Al gusto) , **Bebida vegetal** : 70 g Receta: 1. Lleva a ebullición una olla con agua y hierve 20 minutos las zanahorias junto con las patatas y la cebolla. 2. Una vez estén hechas las verduras "al dente" escúrrelas y tritúralas en una licuadora con un poco del propio caldo, y añade el coco, la bebida de soja, la sal y la pimienta al gusto. 3. Prepara una sartén con aceite de oliva y dora a fuego medio una cebolla cortada en aritos, junto con un diente de ajo en trocitos, y un trozo de jengibre pelado y cortado muy pequeño. 4. Sirve el puré de verduras en un cuenco y añade por encima tres cucharadas del sofrito. **FIDEUÀ DE VERDURAS (cantidades para 1 persona)** Ingredientes: **Fideos** : 60 g (3 puñados) , **Ajo** : 20 g , **Cebolla o cebolleta** : 50 g (1/4 de cebolla) , **Champiñón o seta** : 80 g (1 plato grande) , **Guisante, arveja hervido** : 50 g , **Tomate crudo** : 20 g (1 rodaja) , **Pimentón** : 2 g (Al gusto) , **Sal común** : 1 g (Al gusto) , **Aceite de oliva** : 8 g (1 cucharada de postre) Receta: 1-Pon a calentar agua con un poco de sal en un cazo. Pela y pica la cebolla y los ajos secos, y pon a sofreír, con un chorrito de aceite, en una sartén o paellera. Mientras, limpia y pica los ajos tiernos y corta a tiras las setas de cardo. Cuando comience a ablandarse la cebolla, añade las hebras de azafrán desmenuzadas, los ajos tiernos, los guisantes y las setas. Echa un poco de sal. Si ves que las setas se han absorbido todo el aceite, añade un chorrito más. El fuego ha de estar medio-alto para que los ingredientes adquieran un tono dorado. 2- En ese momento, incorpora los fideos junto con el pimentón y remueve todo el conjunto. Cuando los fideos comiencen a dorarse, haz un hueco en el centro de la sartén y echa el tomate triturado junto con una pizca de sal, y sofríe. 3- Pasados unos minutos, añade el agua hirviendo hasta cubrir los fideos, baja el fuego y deja que se cocine. Precalenta el horno a 200º C. Cuando los fideos estén en su punto, sirve en los platos o en una cazuela apta para el horno. 4-Gratina en el horno unos 3-4 minutos hasta que comience a dorarse. Sirve. **PIÑA EN SU JUGO (cantidades para 1 persona)** Ingredientes: **Piña, enlatada en su jugo** : 150 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

PURÉ DE PATATAS (cantidades para 1 persona)

Ingredientes: **Margarina baja en calorías** : 3 g , **Patata** : 250 g (1 unidad mediana) , **Leche desnatada con Calcio** : 150 g , **Sal común** : 1 g (Al gusto) , **Queso parmesano** : 10 g

Receta: 1. Elege 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 remueve todo con energía. 8. Cuando el puré adquiera consistencia, sírvelo.

ARROZ TRES DELICIAS (cantidades para 1 persona)

Ingredientes: **Arroz blanco crudo** : 60 g (2/3 vaso 100 ml) , **Aceite de oliva** : 7 g (1 cucharada de postre) , **Cebolla o cebolleta** : 50 g (1/4 de cebolla) , **Guisante, arveja hervido** : 30 g (1 vaso pequeño 100 ml) , **Jamón cocido** : 20 g (1 loncha fina rectangular) , **Gamba o camarón** : 35 g

Receta: 1. En agua hirviendo con sal echa el arroz, remuévelo y déjalo cocer a fuego medio unos 15 minutos. 2. Coloca el arroz en un colador y enjuágalo con agua fría. Pásalo a una fuente y remuévelo con un tenedor para que no se apelmace. 3. Pela las gambas y parte el jamón en tiras. 4. En una sartén con el aceite sofríe la cebolla, las gambas y el jamón. Añade la pimienta molida y la sal. Bate los huevos y ponlos en la sartén hasta que cuajen. 5. Agrega todo ello junto con los guisantes al arroz. Mézclalo bien.

NARANJA (cantidades para 1 persona)

Ingredientes: **Naranja** : 180 g (1 unidad pequeña)

Ficticio Uno
Dos
37 años

Ezequiel García

Día 5 - Recetas e ingredientes

Desayuno 05:45	
Tentempié 1 09:00	**PAN INTEGRAL CON MIEL Y YOGUR DESNATADO EDULCORADO (cantidades para 1 persona)** Ingredientes: **Pan integral de trigo** : 65 g (1/4 barra 250g) , **Miel** : 30 g , **Yogur desnatado edulcorado** : 125 g (1 unidad)
Tentempié 2 12:00	**KIWI Y NUECES (cantidades para 1 persona)** Ingredientes: **Kiwi** : 150 g , **Nuez pelada** : 15 g (3 nueces)
Comida 15:00	**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 200ºC 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 180ºC, 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** : 300 g , **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. **NARANJA (cantidades para 1 persona)** Ingredientes: **Naranja** : 220 g (1 unidad mediana)
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** : 27 g , **Kiwi** : 100 g
Cena 21:30	**PATATAS COCIDAS CON MAÍZ , JAMÓN DE YORK Y CEBOLLA (cantidades para 1 persona)** Ingredientes: **Patata** : 300 g (1 unidad grande) , **Maíz dulce enlatado** : 50 g (1/2 lata pequeña) , **Aceite de oliva** : 5 g (1 cucharada de postre) , **Sal común** : 2 g (Al gusto) , **Remolacha** : 60 g , **Palito de cangrejo** : 60 g (3 unidades) , **Zanahoria** : 100 g (1 unidad grande (100g)) , **Tomate triturado natural** : 50 g Receta: 1-Se lavan las patatas y se cortan 2- Se meten en el microondas y se hacen durante 15 minutos. 3-Se ralla la cebolla 4-Cuando las patatas estén listas se mezclan con el jamón york, maíz y cebolla. **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** : 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** : 25 g , **Cebolla o cebolleta** : 25 g (1 trozo pequeño) , **Gamba o camarón** : 50 g , **Caldo de pescado** : 225 g , **Sal común** : 0.5 g 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. **ENSALADA DE QUINOA CON HUEVO (cantidades para 1 persona)** Ingredientes: **Quinoa** : 80 g (1 vaso pequeño 100ml) , **Tomate crudo** : 60 g (2 rodajas) , **Pepino** : 60 g , **Cebolla o cebolleta** : 40 g (1/4 de cebolla) , **Pimiento rojo** : 40 g , **Maíz dulce enlatado** : 40 g (!/4 lata pequeña) , **Aceite de oliva** : 10 g (1 cucharada sopera) , **Huevo de gallina mediano** : 105 g (2 unidades talla M) , **Sal común** : 1 g (Al gusto) Receta: 1- Se hierve 10 minutos en una olla la quinoa. 2- Se hierve 10 minutos el huevo en una olla. 3- Se cortan las hortalizas en daditos, el huevo duro y se incorpora todo a un recipiente junto con el maíz. 4- Se adereza con aceite de oliva. **Yogur desnatado edulcorado** : 125 g (1 unidad)
Merienda 1 18:00	**Yogur desnatado edulcorado** : 125 g (1 unidad) **QUESO DE BURGOS CON PAN WASA (cantidades para 1 persona)** Ingredientes: **Pan de centeno tipo Wasa** : 20 g (2 porciones (20g)) , **Queso tipo Burgos 0% MG** : 150 g (2 tarrinas) , **Aceite de oliva** : 8 g (1 cucharada de postre) **Nuez pelada** : 21 g (4 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. **PIÑA EN SU JUGO (cantidades para 1 persona)** Ingredientes: **Piña, enlatada en su jugo** : 150 g

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. Mételos en el horno (previamente calentado) durante 15 minutos más y sírvelos como guarnición de carne o de pescado azul. **RISOTTO DE ARROZ CON VERDURAS (cantidades para 1 persona)** Ingredientes: **Arroz blanco crudo** : 60 g (2/3 vaso 100 ml) , **Queso semigraso** : 15 g (1 loncha fina) , **Aceite de oliva** : 10 g (1 cucharada sopera) , **Cebolla o cebolleta** : 50 g (1/4 de cebolla) , **Espárrago** : 60 g (1 plato pequeño) , **Perejil** : 4 g (Al gusto) , **Pimiento rojo** : 50 g , **Zanahoria** : 50 g (2 puñados) , **Sal común** : 1 g (Al gusto) Receta: 1. Mide el arroz con un vaso. 2. Ponlo en una olla en cuyo fondo habremos dispuesto las verduras ligeramente estofadas. 3. Añade el agua en medida de dos vasos por cada vaso de arroz, y un chorrito más (si se utiliza una cazuela normal, habrá que añadir el agua justa para que se obtenga la suavidad ideal). 4. Apenas terminada la cocción, incorpora el queso rallado y sirve inmediatamente. **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	**ARROZ BASMATI (cantidades para 1 persona)** Ingredientes: **Arroz Basmati** : 35 g (1/2 vaso de100 ml) Receta: 1.- Cocer el arroz. **ATÚN AL HORNO CON CEBOLLA (cantidades para 1 persona)** Ingredientes: **Atún** : 200 g (1 rodaja grande (200-250g)) , **Cebolla blanca** : 40 g , **Harina de trigo** : 15 g (1 cucharada sopera rasa) , **Aceite de oliva** : 15 g , **Sal común** : 1 g (Al gusto) Receta: 1-Se pela y se pican muy finas las cebollas. 2- Se vierte aceite en una fuente de horno. se calienta a fuego suave y se fríen las cebollas durante 10 minutos hasta que estén doradas. Se añade sal. 3- Se coloca encima de la base de cebolla el atún enharinado y se hornea hasta que esté dorado. 4- Se va rociando el atún, durante la cocción, con su propio aceite. **PAN BLANCO (cantidades para 1 persona)** Ingredientes: **Pan blanco** : 30 g (1 ración pequeña (3 dedos de grosor)) **Yogur desnatado edulcorado** : 125 g (1 unidad)