

Plan nutricional 1800 kcal - 5 comidas

	Día 1 (entreno)	Día 2	Día 3 (entreno)	Día 4	Día 5 (entreno)	Día 6	Día 7 (entreno)
Desayuno	Leche desnatada con cacao en polvo Cereales integrales (65g) Plátano, banano 1 unidad mediana (170g)	Yogur natural con cacao Manzana roja 1 unidad grande (210g) Jamón ibérico 3 lonchas (45g) Pan integral de trigo 1 rebanada (3 dedos de grosor): (30g)	Leche desnatada con cacao en polvo Tortitas de avena Frambuesa 15 unidades (35g)	Yogur natural con cacao Cereales integrales (65g) Plátano, banano 1 unidad mediana (170g)	Leche desnatada con cacao en polvo Manzana roja 1 unidad grande (210g) Jamón ibérico 3 lonchas (45g) Pan integral de trigo 1 rebanada (3 dedos de grosor): (30g)	Yogur natural con cacao Tortitas de avena Frambuesa 15 unidades (35g)	Leche desnatada con cacao en polvo Cereales integrales (65g) Plátano, banano 1 unidad mediana (170g)
Almuerzo 1	Batido de kéfir con mango y jengibre Chocolate negro (15g) Manzana roja 1 unidad grande (210g)	Queso fresco batido con melocotón y nueces Chocolate negro (15g) Plátano, banano 1 unidad mediana (170g)	Batido de kéfir con mango y jengibre Chocolate negro (15g) Manzana roja 1 unidad grande (210g)	Queso fresco batido con melocotón y nueces Chocolate negro (15g) Plátano, banano 1 unidad mediana (170g)	Batido de kéfir con mango y jengibre Chocolate negro (15g) Manzana roja 1 unidad grande (210g)	Queso fresco batido con melocotón y nueces Chocolate negro (15g) Plátano, banano 1 unidad mediana (170g)	Batido de kéfir con mango y jengibre Chocolate negro (15g) Manzana roja 1 unidad grande (210g)
Comida	Arroz tres delicias Pechuga de pollo a la plancha con espárragos bancos	Salmón a la plancha con champiñones y espárragos verdes	Gazpacho Mejillones a la vinagreta	Ensalada de lechuga, tomate, pavo y almendras	Ensalada de pasta integral veraniega	Merluza con gambas y guisantes al microondas	Ensalada marinera Tortilla de claras con tomate y calabacín
Merienda 1	Queso fresco batido con kiwi y almendras 20g Whey Protein 100%	Jamón cocido 2 lonchas finas rectangulares (50g) Pan integral de trigo 1/5 de barra de 250 g: (40g) Nueces	Queso fresco batido con kiwi y almendras 20g Whey Protein 100%	Lomo embuchado 2 lonchas (13g) Pan integral de trigo 1/5 de barra de 250 g: (40g) Chocolate negro 1 onza (10g)	Queso fresco batido con kiwi y almendras 20g Whey Protein 100%	Jamón cocido 2 lonchas finas rectangulares (50g) Pan integral de trigo 1/5 de barra de 250 g: (40g) Chocolate negro 1 onza (10g)	Queso fresco batido con kiwi y almendras 20g Whey Protein 100%
Cena	Gazpacho Tortilla de calabacín	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada verde	Atún a la plancha con setas y verduras	Bacalao a la plancha con salteado de pimientos y espárragos verdes	Ensalada de pepino y jamón cocido con vinagreta de piquillos	Enrollado de tortita de maíz con pollo	Quinoa con berberechos

Observaciones: Para saber mas acerca de como trabajo visita mi instagram @victorcrossfood, mi página web victorcrossfood.es o escíbeme directamente aquí: 601451119. Agradezco un montón si compartes comidas en redes y me etiquetas:)

-Sustituye hidratos por hidratos (patata, boniato, pasta, cereales, arroz, ...)
Proteínas por proteínas (carne, pescado, huevos, leche...) y
Grasas por grasas (aguacate, aceituna, queso, mantequilla, aceite de coco...)

- Puedes intercambiar las frutas y las verduras a tu gusto. No abusar de melón y sandía. No tomar pomelo.

- También puedes intercambiar los frutos secos a tu gusto, siempre que sean naturales y evitar cualquier forma de procesado: tostados, con sal, etc.

-Utiliza siempre cereales de grano entero (integrales), en la pasta, pan, arroz o similares.

-El yogur se puede sustituir por queso fresco batido, kefir o leche.

-Al levantarse tomar un mínimo de un vaso de agua en invierno y 2 en verano.

-Tirar toda la bollería, dulces, golosinas, tartas, helados y similares que tengas. No dejes a la vista ultraprocesados de este estilo. Hay que comprometerse y ser efectivos.

-¡CUIDADO con el aceite de oliva! Tiene muchas calorías, no te pases de la cantidad prescrita en las recetas. También puedes utilizar aceite de coco para cocinar.

- Practica la alimentación consciente. No realizar otras actividades mientras comas. Céntrate en lo que estas haciendo, come despacio, saborea y disfruta.

- Diferenciar entre hambre real o gula. Escucha a tu cuerpo, realmente sabrás cuando es hambre de verdad. Muchas veces cuando tienes hambre a media tarde, simplemente es sed. Puedes leer un poco mas sobre esto en el Ebook gratis que te incluyo.

-Restringir el consumo de azúcar de mesa y alimentos que contengan añadido.

-Para aderezos utilizar sirope de ágave y azúcar de abedul. No usar stevia

ni aspartamo.

- Consumir 2L de líquido al día (leche incluido) si no se entrena o 3L si se entrena.

- Realiza actividad física diaria. Aparte del entrenamiento intenta hacer mínimo 10mil pasos al día.

-No utilizar sal, solo la presente en alimentos como pan, jamón, marisco, etc.

-No usar Starlux.

-No tomar nada que contenga Soja, tampoco semillas de lino o linaza.

-Reducir el consumo de café sobretodo por la tarde para evitar interferencia con el sueño y restringir el de té, anís, hinojo, regaliz, poleo menta.

-No escoger fiambre de pavo ni otros embutidos. El jamón que no tenga nitratos ni nitritos (E-250 y E-252). El jamón york no es jamón cocido.

-No tomar margarina ni alimentos con grasas hidrogenadas o trans (cualquier alimento que lleve grasa añadida y calentada). Mantequilla sí.

-No tomar alcohol, cerveza ni sin alcohol.

-Restringir al máximo el consumo de Coca Cola, Pepsi, refrescos gaseosos, bebidas energéticas con cafeina azúcar y E-338, ni light ni zero.

-No comer remolacha, espinacas ni acelgas. Contienen oxalatos.

-Establecer rutina de comidas, SIEMPRE a la misma hora y el mismo número de comidas. Las horas que yo te pongo son orientativas.

-Los alimentos se prepararán a la plancha, cocidos, asados, hervidos o al vapor. En caso de hacer estofados o guisos, emplear la cantidad prescrita de aceite de oliva.

-En las ensaladas puedes añadir otros vegetales: tomate, pepino, cebolla, setas, espárragos, champiñones, zanahoria, etc.

-Las especias y plantas aromáticas puedes usarlas todo lo que quieras: laurel, eneldo, ajo/cebolla en polvo, tomillo, romero, orégano, pimienta, cúrcuma, pimienta.

Lista de la compra**Cereales, azúcares y derivados**

- 195 g Cereales integrales
- 125 g Chocolate negro
- 74 g Cacao en polvo desgrasado sin azúcar
- 40 g Arroz blanco crudo
- 180 g Pan integral de trigo
- 2 g Edulcorante acalórico
- 120 g Harina de avena
- 80 g Macarrones integrales
- 40 g Harina de maíz sin gluten
- 60 g Quinoa

Frutas

- 1020 g Plátano, banano
- 1260 g Manzana roja
- 400 g Mango
- 525 g Melocotón, durazno
- 70 g Frambuesa
- 320 g Kiwi
- 110 g Limón

Leche y derivados

- 1125 g Leche desnatada UHT
- 400 g Kéfir
- 840 g Queso fresco batido desnatado
- 750 g Yogur natural

Otros

- 12 g Jengibre
- 8 g Pimienta negra
- 1 g Pimienta blanca

Carnes, pescados y huevos

- 180 g Huevo de gallina
- 490 g Clara de huevo pasteurizada
- 210 g Jamón cocido
- 13 g Lomo embuchado
- 80 g Pechuga de pavo (fiambre)
- 150 g Gamba o camarón
- 325 g Pollo, pechuga, solomillo

- 90 g Jamón ibérico
- 170 g Salmón
- 200 g Atún
- 175 g Pavo, pechuga (fresco)
- 600 g Mejillón
- 80 g Almeja, chirla, berberecho
- 300 g Bacalao fresco
- 350 g Merluza
- 200 g Atún enlatado en agua
- 80 g Salmón ahumado

Aceites y grasas

- 173 g Aceite de oliva

Hortalizas y verduras

- 20 g Cebolla hervida
- 375 g Espárrago
- 41 g Ajo
- 505 g Cebolla o cebolleta
- 230 g Pepino
- 1230 g Tomate crudo

- 430 g Pimiento verde
- 225 g Calabacín/ zapallito/ zucchini
- 300 g Champiñón o seta
- 100 g Canónigos
- 25 g Rúcula
- 25 g Brotes de kale
- 290 g Pimiento rojo
- 220 g Zanahoria
- 120 g Lechuga
- 100 g Pimiento morrón
- 12 g Perejil

Patatas, legumbres y frutos secos

- 20 g Guisante, arveja hervido
- 95 g Guisante al natural enlatado
- 45 g Almendra sin cáscara
- 40 g Nuez pelada

Bebidas no alcohólicas

- 37 g Vinagre

Día 1

	Plato	Ingredientes y recetas	Alérgenos
Desayuno 08:00	Leche desnatada con cacao en polvo	cantidades 1 persona: Cacao en polvo desgrasado sin azúcar : 12 g , Leche desnatada UHT : 300 g (1 taza)	Lácteos
	Cereales integrales	: 65 g	
	Plátano, banano	: 170 g (1 unidad mediana)	
Almuerzo 1 11:00	Batido de kéfir con mango y jengibre	cantidades 1 persona: Mango : 100 g (1/4 unidad pequeña) , Jengibre : 3 g (Al gusto) , Kéfir : 100 g (1 unidad pequeña) 1. Colocar en el vaso de la batidora el mango troceado junto con el jengibre picado. 2. Agregar el kéfir y batir hasta obtener una textura homogénea. NOTA: Para dieta absoluta líquida postquirúrgica, añadir agua en el momento de batir y colar el batido por un colador fino.	Lácteos
	Chocolate negro	: 15 g	
	Manzana roja	: 210 g (1 unidad grande)	
Comida 14:00	Arroz tres delicias	cantidades 1 persona: Arroz blanco crudo : 40 g (2 cucharadas soperas) , Huevo de gallina : 60 g (1 unidad talla M) , Aceite de oliva : 5 g (1 cucharada de postre) , Cebolla hervida : 20 g , Guisante, arveja hervido : 20 g , Jamón cocido : 10 g , Gamba o camarón : 30 g 1. Cocer el arroz junto con la cebolla picada, en un cazo con el doble de agua, durante 15 minutos. Dejar reposar otros 5 minutos con el fuego apagado. 2. Batir el huevo y hacer una tortilla. Trocear en dados y reservar. 3. Pelar las gambas y cortar el jamón en tiras. 4. Poner una sartén al fuego con el aceite, saltear las gambas y el jamón. 5. Incorporar al salteado, los guisantes escurridos, la tortilla troceada y el arroz. Mezclar bien. 6. Emplatar.	Crustáceos, huevos
	Pechuga de pollo a la plancha con espárragos bancos	cantidades 1 persona: Aceite de oliva : 10 g (1 cucharada sopera) , Espárrago : 150 g , Pollo, pechuga, solomillo : 250 g (2 filetes) 1. Asar a la plancha la pechuga de pollo. 2. Emplatar el pollo con los espárragos blancos aliñados con el aceite en crudo.	
Merienda 1 17:00	Queso fresco batido con kiwi y almendras	cantidades 1 persona: Queso fresco batido desnatado : 120 g (1 tarrina individual) , Kiwi : 80 g (1 unidad mediana) , Almendra sin cáscara : 5 g (5 almendras)	Lácteos, frutos secos
	Whey Protein 100%	: 20 g	
Cena 21:30	Gazpacho	cantidades 1 persona: Aceite de oliva : 10 g (1 cucharada sopera) , Ajo : 3 g (1/2 diente) , Cebolla o cebolleta : 50 g (1/3 de cebolleta) , Pepino : 50 g (5 rodajas) , Tomate crudo : 250 g (1 tomate grande) , Vinagre : 8 g (Al gusto) , Pimiento verde : 50 g 1. Lavar, pelar y trocear el tomate, el pimiento verde, la cebolla y el pepino. 2. Colocar las hortalizas en el vaso de la batidora, añadir el vinagre y empezar a batir. Mientras bate añadir en hilo fino el aceite para que el gazpacho emulsione. 3. Servir bien frío. NOTA: Para dieta absoluta líquida postquirúrgica, añadir más agua en el momento de batir y colar el gazpacho por un colador fino.	Sulfitos
	Tortilla de calabacín	cantidades 1 persona: Huevo de gallina : 60 g (1 unidad talla M) , Calabacín/ zapallito/ zucchini : 125 g , Aceite de oliva : 10 g (1 cucharada sopera) , Clara de huevo pasteurizada : 105 g (3 unidades) 1. Saltear en una sartén con la cantidad sugerida de aceite el calabacín cortado en pequeños dados. 2. Batir el huevo con la clara y agregar el calabacín pochado. 3. Poner a calentar el aceite sugerido en una sartén, verter y extender la mezcla, dejar cuajar 5 minutos, doblar por la mitad y voltear para que se cuaje por el otro lado.	Huevos

Día 2

	Plato	Ingredientes y recetas	Alérgenos
Desayuno 08:00	Yogur natural con cacao	cantidades 1 persona: Yogur natural : 250 g (2 unidades) , Cacao en polvo desgrasado sin azúcar : 10 g (1 cucharada de postre) 1. Añadir la cantidad indicada de cacao en polvo al yogur y batir enérgicamente para que se mezcle bien.	Lácteos
	Manzana roja	: 210 g (1 unidad grande)	
	Jamón ibérico	: 45 g (3 lonchas)	
	Pan integral de trigo	: 30 g (1 rebanada (3 dedos de grosor):)	
Almuerzo 1 11:00	Queso fresco batido con melocotón y nueces	cantidades 1 persona: Melocotón, durazno : 175 g (1 unidad mediana) , Queso fresco batido desnatado : 120 g (1 tarrina individual) , Nuez pelada : 10 g (2 nueces)	Lácteos, frutos secos
	Chocolate negro	: 15 g	
	Plátano, banano	: 170 g (1 unidad mediana)	
Comida 14:00	Salmón a la plancha con champiñones y espárragos verdes	cantidades 1 persona: Salmón : 170 g (1 rodaja/lomo) , Espárrago : 75 g (4 espárragos) , Champiñón o seta : 100 g (5 unidades medianas) , Aceite de oliva : 5 g (1 cucharada de postre) , Pimienta negra : 1 g (Al gusto) 1. Asar a la plancha el filete de salmón limpio de espinas y sazonado con pimienta molida. 2. Saltear los champiñones cortados en cuartos junto con los espárragos troceados. 3. Emplatarse el salmón con el salteado de verduras.	Pescado
Merienda 1 17:00	Jamón cocido	: 50 g (2 lonchas finas rectangulares)	
	Pan integral de trigo	: 40 g (1/5 de barra de 250 g:)	
	Nueces	cantidades 1 persona: Nuez pelada : 10 g (2 nueces)	Frutos secos
Cena 21:30	Pechuga de pavo a la plancha con ensalada verde	cantidades 1 persona: Pavo, pechuga (fresco) : 175 g (1 filete mediano) , Aceite de oliva : 5 g (1 cucharada de postre) , Canónigos : 25 g , Rúcula : 25 g , Brotes de kale : 25 g 1. Asar la pechuga de pavo en la plancha caliente. 2. Preparar la ensalada verde mezclando hojas de canónigos, rúcula y brotes de kale. Sazonar y aliñar con aceite de oliva. 3. Emplatarse el pavo con la ensalada verde de guarnición.	

Día 3

	Plato	Ingredientes y recetas	Alérgenos
Desayuno 08:00	Leche desnatada con cacao en polvo	cantidades 1 persona: Cacao en polvo desgrasado sin azúcar : 8 g (1 cucharada de postre) , Leche desnatada UHT : 225 g (1 vaso grande)	Lácteos
	Tortitas de avena	cantidades 1 persona: Clara de huevo pasteurizada : 105 g (3 unidades) , Aceite de oliva : 3 g (1 cuchara cafetera) , Edulcorante acalórico : 1 g , Harina de avena : 60 g (4 cucharadas soperas rasas) 1. Batir la clara de huevo y añadir la harina de avena. Mezclar hasta conseguir una crema homogénea. 2. Poner a calentar una sartén ligeramente engrasada y verter la crema extendiéndola por toda la superficie. Dorar por ambos lados.	Huevos, gluten
	Frambuesa	: 35 g (15 unidades)	
Almuerzo 1 11:00	Batido de kéfir con mango y jengibre	cantidades 1 persona: Mango : 100 g (1/4 unidad pequeña) , Jengibre : 3 g (Al gusto) , Kéfir : 100 g (1 unidad pequeña) 1. Colocar en el vaso de la batidora el mango troceado junto con el jengibre picado. 2. Agregar el kéfir y batir hasta obtener una textura homogénea. NOTA: Para dieta absoluta líquida postquirúrgica, añadir agua en el momento de batir y colar el batido por un colador fino.	Lácteos
	Chocolate negro	: 15 g	
	Manzana roja	: 210 g (1 unidad grande)	
Comida 14:00	Gazpacho	cantidades 1 persona: Aceite de oliva : 8 g (1 cucharada de postre) , Ajo : 3 g (1/2 diente) , Cebolla o cebolleta : 50 g (1/3 de cebolleta) , Pepino : 30 g (3 rodajas) , Tomate crudo : 180 g (1 tomate mediano) , Vinagre : 8 g (Al gusto) , Pimiento verde : 30 g (2 rodajas) 1. Lavar, pelar y trocear el tomate, el pimiento verde, la cebolla y el pepino. 2. Colocar las hortalizas en el vaso de la batidora, añadir el vinagre y empezar a batir. Mientras bate añadir en hilo fino el aceite para que el gazpacho emulsione. 3. Servir bien frío. NOTA: Para dieta absoluta líquida postquirúrgica, añadir más agua en el momento de batir y colar el gazpacho por un colador fino.	Sulfitos
	Mejillones a la vinagreta	cantidades 1 persona: Ajo : 10 g (2 dientes) , Limón : 110 g (1 unidad mediana) , Mejillón : 600 g , Cebolla o cebolleta : 100 g (1 cebolleta) , Pimiento rojo : 50 g , Pimiento verde : 50 g , Aceite de oliva : 10 g (1 cucharada soperas) , Vinagre : 6 g (Al gusto) , Pimienta negra : 3 g (Al gusto) 1. Lavar los mejillones bajo el chorro de agua fría y colocar en una cazuela amplia junto con el limón cortado en cuartos, los ajos aplastados y la pimienta en grano. Cocer a fuego vivo con la cazuela tapada durante 6 minutos. 2. Preparar la vinagreta mezclando la cebolla con los pimientos picados en pequeños dados, agregar el aceite, la sal y el vinagre y mezclar bien. 3. Emplatir los mejillones retirando una de sus conchas y añadir una cucharada generosa de vinagreta en cada uno de ellos.	Sulfitos, moluscos
Merienda 1 17:00	Queso fresco batido con kiwi y almendras	cantidades 1 persona: Queso fresco batido desnatado : 120 g (1 tarrina individual) , Kiwi : 80 g (1 unidad mediana) , Almendra sin cáscara : 5 g (5 almendras)	Lácteos, frutos secos
	Whey Protein 100%	: 20 g	
Cena 21:30	Atún a la plancha con setas y verduras	cantidades 1 persona: Atún : 200 g (2 rodajas) , Aceite de oliva : 15 g , Champiñón o seta : 200 g (10 unidades medianas) , Ajo : 10 g (2 dientes) , Cebolla o cebolleta : 75 g (1/2 cebolleta) , Zanahoria : 100 g (1 unidad grande (100g)) , Pimiento verde : 100 g (1/2 unidad mediana) 1. Trocear las setas y saltearlas en una sartén con un poco de aceite de oliva, cuando estén doradas incorporar el ajo picado, la cebolla, la zanahoria y el pimiento. 1. Asar el lomo de atún en la plancha bien caliente, cocinar un máximo de 2 minutos por cada lado para que quede en su punto y evitar que se seque. 3. Servir el atún y acompañarlo con el salteado de setas y verduras.	Pescado

Día 4

	Plato	Ingredientes y recetas	Alérgenos
Desayuno 08:00	Yogur natural con cacao	cantidades 1 persona: Yogur natural : 250 g (2 unidades) , Cacao en polvo desgrasado sin azúcar : 10 g (1 cucharada de postre) 1. Añadir la cantidad indicada de cacao en polvo al yogur y batir enérgicamente para que se mezcle bien.	Lácteos
	Cereales integrales	: 65 g	
	Plátano, banano	: 170 g (1 unidad mediana)	
Almuerzo 1 11:00	Queso fresco batido con melocotón y nueces	cantidades 1 persona: Melocotón, durazno : 175 g (1 unidad mediana) , Queso fresco batido desnatado : 120 g (1 tarrina individual) , Nuez pelada : 10 g (2 nueces)	Lácteos, frutos secos
	Chocolate negro	: 15 g	
	Plátano, banano	: 170 g (1 unidad mediana)	
Comida 14:00	Ensalada de lechuga, tomate, pavo y almendras	cantidades 1 persona: Aceite de oliva : 15 g , Lechuga : 100 g (1 bol grande) , Tomate crudo : 200 g (1 y 1/2 tomate mediano) , Almendra sin cáscara : 25 g (20 almendras) , Pechuga de pavo (fiambre) : 80 g 1. Lavar y trocear la lechuga y el tomate. 2. Emplatar las hortalizas en la base, añadir el pavo troceado y las almendras. Aliñar con aceite de oliva.	Frutos secos
Merienda 1 17:00	Lomo embuchado	: 13 g (2 lonchas)	
	Pan integral de trigo	: 40 g (1/5 de barra de 250 g:)	
	Chocolate negro	: 10 g (1 onza)	
Cena 21:30	Bacalao a la plancha con salteado de pimientos y espárragos verdes	cantidades 1 persona: Bacalao fresco : 300 g (1/4 de unidad de 1,5 kg :) , Aceite de oliva : 15 g , Espárrago : 150 g , Pimiento verde : 150 g (1/2 unidad grande) , Pimiento rojo : 150 g (1/2 unidad grande) , Pimienta blanca : 1 g (Al gusto) 1. Asar a la plancha el lomo de bacalao limpio de espinas y sazonado con pimienta. 2. Saltear con la cantidad sugerida de aceite los espárragos troceados y los pimientos cortados en tiras. 3. Emplatar el bacalao con las hortalizas de guarnición.	Pescado

Día 5

	Plato	Ingredientes y recetas	Alérgenos
Desayuno 08:00	Leche desnatada con cacao en polvo	cantidades 1 persona: Cacao en polvo desgrasado sin azúcar : 12 g , Leche desnatada UHT : 300 g (1 taza)	Lácteos
	Manzana roja	: 210 g (1 unidad grande)	
	Jamón ibérico	: 45 g (3 lonchas)	
	Pan integral de trigo	: 30 g (1 rebanada (3 dedos de grosor):)	
Almuerzo 1 11:00	Batido de kéfir con mango y jengibre	cantidades 1 persona: Mango : 100 g (1/4 unidad pequeña) , Jengibre : 3 g (Al gusto) , Kéfir : 100 g (1 unidad pequeña) 1. Colocar en el vaso de la batidora el mango troceado junto con el jengibre picado. 2. Agregar el kéfir y batir hasta obtener una textura homogénea. NOTA: Para dieta absoluta líquida postquirúrgica, añadir agua en el momento de batir y colar el batido por un colador fino.	Lácteos
	Chocolate negro	: 15 g	
	Manzana roja	: 210 g (1 unidad grande)	
Comida 14:00	Ensalada de pasta integral veraniega	cantidades 1 persona: Macarrones integrales : 80 g (2 vasos pequeños de 100 ml) , Pimiento rojo : 60 g (4 rodajas) , Tomate crudo : 150 g (1 tomate pequeño tipo raff) , Atún enlatado en agua : 90 g , Cebolla o cebolleta : 50 g (1/3 de cebolleta) , Aceite de oliva : 8 g (1 cucharada de postre) , Vinagre : 5 g (Al gusto) , Pimienta negra : 1 g (Al gusto) 1. Cocer los macarrones integrales en abundante agua durante 10 minutos, escurrir y reservar. 2. Lavar y trocear en pequeños dados la cebolla, el pimiento rojo y el tomate. 3. Escurrir el atún y mezclar en un bol junto con las hortalizas troceadas y la pasta. 4. Preparar una vinagreta con el aceite de oliva, la pimienta molida y el vinagre. 5. Emplatar la ensalada y aliñar con la vinagreta.	Pescado, sulfitos, gluten
Merienda 1 17:00	Queso fresco batido con kiwi y almendras	cantidades 1 persona: Queso fresco batido desnatado : 120 g (1 tarrina individual) , Kiwi : 80 g (1 unidad mediana) , Almendra sin cáscara : 5 g (5 almendras)	Lácteos, frutos secos
	Whey Protein 100%	: 20 g	
Cena 21:30	Ensalada de pepino y jamón cocido con vinagreta de piquillos	cantidades 1 persona: Aceite de oliva : 15 g , Cebolla o cebolleta : 50 g (1/3 de cebolleta) , Pepino : 150 g (1 unidad mediana) , Pimienta negra : 2 g (Al gusto) , Jamón cocido : 100 g , Vinagre : 10 g (Al gusto) , Pimiento verde : 50 g , Pimiento morrón : 100 g (1/2 unidad mediana) 1. Pelar y trocear en dados el pepino. Cortar en trozos similares el jamón cocido. 2. Picar muy fino el pimiento de piquillo, el pimiento verde y la cebolleta. 3. Colocar las hortalizas picadas en un bol y añadir el aceite de oliva, el vinagre y la pimienta. Batir enérgicamente para que emulsione. 4. Emplatar el pepino con el jamón cocido y regar con la vinagreta de piquillos. Enfriar en la nevera antes de servir.	Sulfitos

Día 6

	Plato	Ingredientes y recetas	Alérgenos
Desayuno 08:00	Yogur natural con cacao	cantidades 1 persona: Yogur natural : 250 g (2 unidades) , Cacao en polvo desgrasado sin azúcar : 10 g (1 cucharada de postre) 1. Añadir la cantidad indicada de cacao en polvo al yogur y batir enérgicamente para que se mezcle bien.	Lácteos
	Tortitas de avena	cantidades 1 persona: Clara de huevo pasteurizada : 105 g (3 unidades) , Aceite de oliva : 3 g (1 cucharada cafetera) , Edulcorante acalórico : 1 g , Harina de avena : 60 g (4 cucharadas soperas rasas) 1. Batir la clara de huevo y añadir la harina de avena. Mezclar hasta conseguir una crema homogénea. 2. Poner a calentar una sartén ligeramente engrasada y verter la crema extendiéndola por toda la superficie. Dorar por ambos lados.	Huevos, gluten
	Frambuesa	: 35 g (15 unidades)	
Almuerzo 1 11:00	Queso fresco batido con melocotón y nueces	cantidades 1 persona: Melocotón, durazno : 175 g (1 unidad mediana) , Queso fresco batido desnatado : 120 g (1 tarrina individual) , Nuez pelada : 10 g (2 nueces)	Lácteos, frutos secos
	Chocolate negro	: 15 g	
	Plátano, banano	: 170 g (1 unidad mediana)	
Comida 14:00	Merluza con gambas y guisantes al microondas	cantidades 1 persona: Merluza : 350 g , Cebolla o cebolleta : 100 g (1 cebolleta) , Ajo : 10 g (2 dientes) , Perejil : 10 g (Al gusto) , Gamba o camarón : 120 g (1 ración grande (11-15)) , Guisante al natural enlatado : 95 g (1 unidad) , Aceite de oliva : 10 g (1 cucharada sopera) 1. Saltear en la cantidad sugerida de aceite, la cebolla, el ajo y el perejil finamente picados. 2. Colocar el lomo de merluza limpio de espinas en un recipiente apto para microondas, regar con el salteado de cebolla y ajo. 3. Agregar las gambas peladas y los guisantes escurridos. 4. Tapar el recipiente y asar al microondas a máxima potencia durante 8-10 minutos.	Crustáceos, pescado
Merienda 1 17:00	Jamón cocido	: 50 g (2 lonchas finas rectangulares)	
	Pan integral de trigo	: 40 g (1/5 de barra de 250 g:)	
	Chocolate negro	: 10 g (1 onza)	
Cena 21:30	Enrollado de tortita de maíz con pollo	cantidades 1 persona: Harina de maíz sin gluten : 40 g (3 cucharadas soperas rasas) , Clara de huevo pasteurizada : 70 g (2 unidades) , Lechuga : 20 g (1 hoja grande) , Tomate crudo : 50 g (3 rodajas) , Pollo, pechuga, solomillo : 75 g , Aceite de oliva : 3 g (1 cucharada cafetera) , Pimienta negra : 1 g (Al gusto) 1. Preparar una tortita de maíz colocando la harina con la clara de huevo en el vaso de la batidora y mezclando bien hasta obtener una masa sin grumos. 2. Extender una capa fina de la masa en una sartén engrasada con aceite de oliva. Voltar con ayuda de una pala para que se cocine por los dos lados. 3. Asar la pechuga de pollo sazonada con pimienta. 4. Poner en cada tortita la pechuga de pollo loncheada, la lechuga y el tomate. 5. Enrollar la tortita con los ingredientes en su interior.	Huevos

Día 7

	Plato	Ingredientes y recetas	Alérgenos
Desayuno 08:00	Leche desnatada con cacao en polvo	cantidades 1 persona: Cacao en polvo desgrasado sin azúcar : 12 g , Leche desnatada UHT : 300 g (1 taza)	Lácteos
	Cereales integrales	: 65 g	
	Plátano, banano	: 170 g (1 unidad mediana)	
Almuerzo 1 11:00	Batido de kéfir con mango y jengibre	cantidades 1 persona: Mango : 100 g (1/4 unidad pequeña) , Jengibre : 3 g (Al gusto) , Kéfir : 100 g (1 unidad pequeña) 1. Colocar en el vaso de la batidora el mango troceado junto con el jengibre picado. 2. Agregar el kéfir y batir hasta obtener una textura homogénea. NOTA: Para dieta absoluta líquida postquirúrgica, añadir agua en el momento de batir y colar el batido por un colador fino.	Lácteos
	Chocolate negro	: 15 g	
	Manzana roja	: 210 g (1 unidad grande)	
Comida 14:00	Ensalada marinera	cantidades 1 persona: Canónigos : 75 g (1 plato mediano) , Tomate crudo : 200 g (1 y 1/2 tomate mediano) , Zanahoria : 120 g , Atún enlatado en agua : 110 g (2 latas pequeñas redondas) , Salmón ahumado : 80 g (4 lonchas finas) , Aceite de oliva : 10 g (1 cucharada sopera) 1. Lavar y cortar el tomate; pelar y rallar la zanahoria. 2. Emplatar colocando en la base los canónigos junto con el tomate y la zanahoria, añadir el salmón en tacos y el atún escurrido y desmenuzado. 3. Aliñar con aceite de oliva.	Crustáceos, pescado, moluscos
	Tortilla de claras con tomate y calabacín	cantidades 1 persona: Huevo de gallina : 60 g (1 unidad talla M) , Calabacín/ zapallito/ zucchini : 100 g (1 calabacín pequeño) , Tomate crudo : 150 g (1 tomate pequeño tipo raff) , Aceite de oliva : 5 g (1 cucharada de postre) , Clara de huevo pasteurizada : 105 g (3 unidades) 1. Utilizar una cazuela de barro pequeña, de aproximadamente unos 20 cm de diámetro. 2. Echar el huevo y las claras en él con el tomate y el calabacín cortados en pequeños trozos. 3. Colocar en el microondas durante unos 3-4 minutos aproximadamente. 4. También podemos cuajar la tortilla vertiendo en una sartén caliente la mezcla de claras, huevo, tomate y calabacín. Nota: Las claras (ovoproducto pasteurizado) pueden comprarse en envases de 300 ml (10 claras aproximadamente).	Huevos
Merienda 1 17:00	Queso fresco batido con kiwi y almendras	cantidades 1 persona: Queso fresco batido desnatado : 120 g (1 tarrina individual) , Kiwi : 80 g (1 unidad mediana) , Almendra sin cáscara : 5 g (5 almendras)	Lácteos, frutos secos
	Whey Protein 100%	: 20 g	
Cena 21:30	Quinoa con berberechos	cantidades 1 persona: Quinoa : 60 g , Almeja, chirla, berberecho : 80 g , Pimiento rojo : 30 g (2 rodaja) , Cebolla o cebolleta : 30 g (1 trozo pequeño) , Tomate crudo : 50 g (3 rodajas) , Ajo : 5 g (1 diente) , Aceite de oliva : 8 g (1 cucharada de postre) , Perejil : 2 g (Al gusto) 1. Dejar los berberechos en agua con sal unas horas, para que suelten la arena que puedan tener. Escurrir los berberechos y enjuagar bien. 2. Sofreír la cebolla, el pimiento, y los ajos bien picados en una cazuela con un fondo de aceite. 3. Añadir el azafrán, el perejil y el tomate rallado. Mezclar y rehogar. 4. Añadir los berberechos, y esperar a que se abran para agregar la quinoa. 5. Mover bien la olla para que se mezclen todos los ingredientes, y añadir el agua. 6. Rectificar de sal y dejar cocer a fuego lento, si espesa mucho añadir más agua. 7. Retirar del fuego un momento antes de finalizar la cocción y dejar reposar.	Moluscos

Resumen de grupos de alérgenos alimentarios por día

Día 1											
Día 2											
Día 3											
Día 4											
Día 5											
Día 6											
Día 7											