



Ficticio Uno
Dos
37 años



Plan nutricional personalizado

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Desayuno	Té (infusión) 1 vaso peq. 100 ml (100g) , Tostada de plátano y miel						
Tentempié 1	Tortas de arroz y dátiles						
Tentempié 2	Isotonico y barritas de cereales						
Comida	Bebida isotónica rehidratación (250g) , Crema de verduras , Macarrones con atún , Sandía						
Merienda 1	Bebida isotónica rehidratación (250g) , Tostada de plátano y miel						
Cena	Ensalada de pasta con maíz y verduras , Plátano						

Observaciones:

Recomendaciones patologías:



Ficticio Uno
Dos
37 años



Lista de la compra - Recetas e ingredientes

<input type="checkbox"/>	100 g	Té (infusión)	<input type="checkbox"/>	750 g	Bebida isotónica rehidratación
<input type="checkbox"/>	240 g	Pan blanco	<input type="checkbox"/>	100 g	Miel
<input type="checkbox"/>	42 g	Tortitas de arroz	<input type="checkbox"/>	50 g	Barrita de cereales
<input type="checkbox"/>	155 g	Macarrones	<input type="checkbox"/>	180 g	Espagueti
<input type="checkbox"/>	60 g	Maíz dulce enlatado	<input type="checkbox"/>	500 g	Plátano, banano
<input type="checkbox"/>	54 g	Dátil	<input type="checkbox"/>	150 g	Sandía
<input type="checkbox"/>	150 g	Cebolla o cebolleta	<input type="checkbox"/>	60 g	Judía verde
<input type="checkbox"/>	60 g	Puerro	<input type="checkbox"/>	300 g	Zanahoria
<input type="checkbox"/>	200 g	Tomate crudo	<input type="checkbox"/>	110 g	Remolacha
<input type="checkbox"/>	300 g	Patata	<input type="checkbox"/>	7 g	Pimienta negra
<input type="checkbox"/>	1 g	Orégano	<input type="checkbox"/>	5 g	Sal común
<input type="checkbox"/>	8 g	Aceite de oliva	<input type="checkbox"/>	60 g	Atún al natural en conserva



Ficticio Uno
Dos
37 años



Día 1 - Recetas e ingredientes

Desayuno 07:15	Té (infusión) : 100 g (1 vaso peq. 100 ml) TOSTADA DE PLÁTANO Y MIEL (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Pan blanco : 120 g (1/2 de barra 250 g) , Miel : 50 g , Plátano, banano : 150 g (1 unidad mediana)
Tentempié 1 09:30	TORTAS DE ARROZ Y DÁTILES (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Tortitas de arroz : 42 g (6 unidades) , Dátil : 54 g
Tentempié 2 12:00	ISOTONICO Y BARRITAS DE CEREALES (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Bebida isotónica rehidratación : 250 g , Barrita de cereales : 50 g (2 unidades)
Comida 14:30	Bebida isotónica rehidratación : 250 g CREMA DE VERDURAS (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Cebolla o cebolleta : 100 g (1 plato pequeño) , Judía verde : 60 g , Patata : 300 g (1 unidad grande) , Pimienta negra : 2 g (Al gusto) , Puerro : 60 g , Zanahoria : 100 g (1 unidad grande (100g)) , 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.
	MACARRONES CON ATÚN (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Macarrones : 155 g (4 vasos de 100 ml) , Aceite de oliva : 5 g (1 cucharada de postre) , Cebolla o cebolleta : 50 g (1/4 de cebolla) , Tomate crudo : 100 g (4 rodajas) , Atún al natural en conserva : 60 g (1 lata pequeña) , Sal común : 1 g (Al gusto) , Remolacha : 50 g , Zanahoria : 100 g (1 unidad grande (100g)) Receta: 1. Por un lado, hervir la pasta en una olla con agua. 2. Por otro lado, cortar la cebolla finamente. Engrasar una sartén con unas gotitas de aceite. Precalentar. 3. Cocinar a la plancha la cebolla con un poquito de agua para evitar que se pegue. Cuando empiece a dorar, agregar el atún y añadir especias opcionalmente (pimienta, orégano, albahaca, ajo, cebolla en polvo...). 5. Remover y añadir el tomate triturado. Dejar cocinar a fuego medio durante unos minutos. 6. Mezclar todo y aliñar con aceite y jugo de remolacha.
	SANDÍA (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Sandía : 150 g (1 tajada mediana 200 g)
Merienda 1 18:00	Bebida isotónica rehidratación : 250 g TOSTADA DE PLÁTANO Y MIEL (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Pan blanco : 120 g (1/2 de barra 250 g) , Miel : 50 g , Plátano, banano : 150 g (1 unidad mediana)
Cena 20:45	ENSALADA DE PASTA CON MAÍZ Y VERDURAS (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Espaguetti : 180 g (3/10 del paquete 500g) , Aceite de oliva : 3 g (1 cuchara cafetera) , Tomate crudo : 100 g (4 rodajas) , Zanahoria : 100 g (1 unidad grande (100g)) , Maíz dulce enlatado : 60 g (1/2 lata pequeña) , Remolacha : 60 g , Pimienta negra : 5 g (Al gusto) , Sal común : 3 g (Al gusto) , Orégano : 1 g (Al gusto) Receta: 1. Hervir la pasta. 2. Añadir los vegetales 3. Aliñar la pasta con 2 cucharas soperas de jugo de remolacha
	PLÁTANO (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Plátano, banano : 200 g



Ficticio Uno
Dos
37 años



Día 2 - Recetas e ingredientes

Desayuno 07:15	
Tentempié 1 09:30	
Tentempié 2 12:00	
Comida 14:30	
Merienda 1 18:00	
Cena 20:45	



Ficticio Uno
Dos
37 años



Día 3 - Recetas e ingredientes

Desayuno 07:15	
Tentempié 1 09:30	
Tentempié 2 12:00	
Comida 14:30	
Merienda 1 18:00	
Cena 20:45	



Ficticio Uno
Dos
37 años



Día 4 - Recetas e ingredientes

Desayuno 07:15	
Tentempié 1 09:30	
Tentempié 2 12:00	
Comida 14:30	
Merienda 1 18:00	
Cena 20:45	



Ficticio Uno
Dos
37 años



Día 5 - Recetas e ingredientes

Desayuno 07:15	
Tentempié 1 09:30	
Tentempié 2 12:00	
Comida 14:30	
Merienda 1 18:00	
Cena 20:45	



Ficticio Uno
Dos
37 años



Día 6 - Recetas e ingredientes

Desayuno 07:15	
Tentempié 1 09:30	
Tentempié 2 12:00	
Comida 14:30	
Merienda 1 18:00	
Cena 20:45	



Ficticio Uno
Dos
37 años



Día 7 - Recetas e ingredientes

Desayuno 07:15	
Tentempié 1 09:30	
Tentempié 2 12:00	
Comida 14:30	
Merienda 1 18:00	
Cena 20:45	