

Dieta de 2450 Kcal

HIDRATOS DE CARBONO: 55% PROTEÍNAS: 20% GRASAS: 25%

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno H. carbono: 60g Proteínas: 20g Grasas: 25g	Sandwich de atún con aceite, zumo de naranja y bol de yogur con nueces.	Leche con cereales y tostada de jamón cocido con aceite.	Tostada de queso de untar con jamón cocido y batido de leche con fruta, chocolate negro y nueces.	Zumo de naranja, bocadillo de jamón serrano con aceite y fruta.	Tostada de queso de untar con jamón cocido y batido de leche con fruta, chocolate negro y nueces.	Zumo de naranja y bocadillo de tortilla francesa con atún.	Zumo de naranja, bocadillo de jamón serrano con aceite y fruta.
Pre-Entreno H. carbono: 35g Proteínas: 10g Grasas: 10g	Arroz con pasas, pavo y nueces.	Naranja y sándwich de pavo con aceite.	Opción suplementación.	Naranja y sándwich de pavo con aceite.	Opción suplementación.	Naranja y sándwich de pavo con aceite.	Plátano y patata con atún y aceite.
Post-Entreno H. carbono: 50g Proteínas: 25g Grasas: 0g	Fresas y arroz con tomate y atún.	Opción suplementación.	Fresas y arroz con tomate y atún.	Bocadillo de pechuga de pavo con tomate y queso y macedonia de plátano y naranja.	Bocadillo de pechuga de pavo con tomate y queso y macedonia de plátano y naranja.	Opción suplementación.	Opción suplementación.
Almuerzo H. carbono: 90g Proteínas: 25g Grasas: 20g	Arroz a la cubana. pan y fruta.	Crema de calabacín y espaguetis al ajillo. fruta.	Ensalada de lentejas con arroz. fruta.	Arroz a la cubana. pan y fruta.	Champiñones salteados con jamón serrano, patata y arroz. pan y fruta.	Acelgas en adobillo con guarnición. fruta.	Arroz a la jardinera. fruta.
Merienda H. carbono: 40g Proteínas: 20g Grasas: 5g	Sandwich de pechuga de pavo y queso.	Bocadillo de jamón serrano.	Sandwich de pechuga de pavo y queso.	Sandwich de atún con queso y fruta.	Tostada de jamón cocido con queso fresco y fruta.	Bocadillo de jamón serrano.	Sandwich de pechuga de pavo con aceite.
Cena H. carbono: 60g Proteínas: 25g Grasas: 10g	Fruta y bocadillo de tortilla de jamón cocido.	Macarrones con pechuga de pollo.	Espinacas guisadas con arroz.	Dorada a la plancha con patata. fruta.	Espinacas guisadas con arroz.	Espinacas guisadas con arroz.	Bocadillo de jamón serrano y bol de yogur con fruta y nueces.



Recetas

Desayuno

Hidratos de carbono: 60g | Proteínas: 20g | Grasas: 25g

SANDWICH DE ATÚN CON ACEITE, ZUMO DE NARANJA Y BOL DE YOGUR CON NUECES.

Tomar 60g de pan de molde blanco o integral con 55g de atún enlatado al natural y 15g de aceite de oliva (1 cucharada sopera y media). Acompañar con 250ml de zumo de naranja natural y un bol con 1 yogur Hacendado 0.0 sabores o 1 yogur Activia 0.0 natural o 1 yogur Vitalinea 0.0 sin edulcorar y 16g de nueces.

LECHE CON CEREALES Y TOSTADA DE JAMÓN COCIDO CON ACEITE.

Tomar 220ml de leche entera con 35g de cereales Special K Original o 50g de cereales All-Bran Original. Acompañar con 50g de pan blanco o integral con 30g de jamón cocido y 20g de aceite de oliva (2 cucharadas soperas).

TOSTADA DE QUESO DE UNTAR CON JAMÓN COCIDO Y BATIDO DE LECHE CON FRUTA, CHOCOLATE NEGRO Y NUECES.

Tomar 60g de pan blanco o integral con 40g de queso Philadelphia o queso cremoso natural Hacendado y 35g de jamón cocido. Aparte preparar un batido con 170ml de leche desnatada, 80g de manzana o pera o kiwi o piña o cerezas o ciruelas o mandarinas o 135g de naranja o melocotón o albaricoque o 165g de sandía o fresas, 25g de chocolate negro 70% cacao sin azúcares añadidos Valor y 8g de nueces.

ZUMO DE NARANJA, BOCADILLO DE JAMÓN SERRANO CON ACEITE Y FRUTA.

Tomar 200ml de zumo de naranja natural y 60g de pan blanco o integral con 60g de jamón serrano sin veta y 20g de aceite de oliva (2 cucharadas soperas). Acompañar con 80g de manzana o pera o kiwi o piña o cerezas o ciruelas o mandarinas o 135g de naranja o melocotón o albaricoque o 165g de sandía o fresas.

ZUMO DE NARANJA Y BOCADILLO DE TORTILLA FRANCESA CON ATÚN.

Tomar 300ml de zumo de naranja natural y 60g de pan blanco o integral con 15g de aceite de oliva (1 cucharada sopera y media) y una tortilla francesa con atún. La tortilla se hará batiendo 1 huevo pequeños, mezclándolo con 55g de atún enlatado al natural escurrida previamente, y finalmente echarlo todo en la sartén con 5g de aceite de oliva (media cucharada sopera).

Almuerzo

Hidratos de carbono: 90g | Proteínas: 25g | Grasas: 20g

ARROZ A LA CUBANA. PAN Y FRUTA.

En primer lugar cocer 75g de arroz blanco o integral pesado en crudo. Después marear el arroz con 75g de salsa de tomate. Finalmente, acompañar con 1 huevo grande para hacer a la plancha con 15g de aceite de oliva (1 cucharada sopera y media) y 20g de pan blanco o integral. De postre tomar 120g de manzana o pera o kiwi o piña o cerezas o ciruelas o mandarinas o 200g de naranja o melocotón o albaricoque o 245g de sandía o fresas.



CREMA DE CALABACÍN Y ESPAGUETIS AL AJILLO. FRUTA.

En una cacerola poner 200g de calabacín troceado y sin pelar, 150g de puerro, 70g de patata, agua y 10g de aceite de oliva (1 cucharada sopera). Hervirlo todo, y cuando las verduras estén tiernas añadir 20g de queso de la Vaca que ríe Clásica, sal y pimienta. Batir bien con la batidora. Debe de quedar una crema no muy espesa. Añadir a la crema como guarnición 40g de jamón serrano sin grasa. Acompañar la crema con 75g de espaguetis rehogados con 1 diente de ajo en 5g de aceite de oliva (media cucharada sopera). De postre tomar 160g de manzana o pera o kiwi o piña o cerezas o ciruelas o mandarinas o 270g de naranja o melocotón o albaricoque o 330g de sandía o fresas.

ENSALADA DE LENTEJAS CON ARROZ. FRUTA.

En primer lugar, hervir 45g de arroz blanco o integral pesado en crudo. Escurrir, enfriar y reservar. A continuación, escurrir bien 60g de lentejas secas puestas en remojo la noche anterior y hervidas. Verterlas en una ensaladera y añadir el arroz hervido anteriormente, 95g de pimiento rojo previamente hervido o de lata y 185g de tomate troceado. Aliñar con 20g de aceite de oliva (2 cucharadas soperas), vinagre, y sal. De postre tomar 200g de manzana o pera o kiwi o piña o cerezas o ciruelas o mandarinas o 335g de naranja o melocotón o albaricoque o 410g de sandía o fresas.

CHAMPIÑONES SALTEADOS CON JAMÓN SERRANO, PATATA Y ARROZ. PAN Y FRUTA.

En una cazuela con 15g de aceite de oliva (1 cucharada sopera y media), incorporar 250g de champiñones previamente pelados, muy bien lavados, y cortados en láminas no muy finas. A continuación, picar un poco de perejil, 40g de jamón serrano sin grasa, 1 diente de ajo y exprimir un poco de limón. Poner primero a fuego medio y después a fuego normal. Cuando los champiñones estén tiernos estarán listos para comerlos. Acompañar los champiñones con 140g de patata pesada en crudo para hervir o asar y 45g de arroz blanco o integral pesado en crudo para cocer y 20g de pan blanco o integral. De postre tomar 160g de manzana o pera o kiwi o piña o cerezas o ciruelas o mandarinas o 270g de naranja o melocotón o albaricoque o 330g de sandía o fresas.

ACELGAS EN ADOBILLO CON GUARNICIÓN. FRUTA.

Trocear 185g de acelgas, hervirlas con abundante agua con sal, refrescar en agua fría, y escurrir. A continuación, en una sartén con 15g de aceite de oliva (1 cucharada sopera y media), freír 2 dientes de ajo, y cuando estén dorados, sacar y reservar. Añadir el pimentón al aceite y el vinagre, y enseguida las acelgas, bien escurridas. Machacar en el mortero los ajos fritos, granos de pimienta y 40g de miga de pan mojada y estrujada. Se hace una pasta que se diluye en una taza de agua y echar la salsa sobre las acelgas y remover. Por último, hervir 1 huevo grande y picar por encima. Acompañar las acelgas con 140g de patata y 45g de arroz blanco o integral pesado en crudo para cocer posteriormente. De postre tomar 120g de manzana o pera o kiwi o piña o cerezas o ciruelas o mandarinas o 200g de naranja o melocotón o albaricoque o 245g de sandía o fresas.

ARROZ A LA JARDINERA. FRUTA.

Pochar con 20g de aceite de oliva (2 cucharadas soperas), 60g de pechuga de pollo sin piel, 185g de tomate en rodajas, 55g de maíz hervido en lata, 50g de cebolla y 40g de guisantes. A continuación, mezclar y rehogar 60g de arroz blanco o integral pesado en crudo, una vez hervido en caldo de verduras. De postre tomar 240g de manzana o pera o kiwi o piña o cerezas o ciruelas o mandarinas o 405g de naranja o melocotón o albaricoque o 495g de sandía o fresas.

Merienda

Hidratos de carbono: 40g | Proteínas: 20g | Grasas: 5g

SANDWICH DE PECHUGA DE PAVO Y QUESO.

Tomar 80g de pan blanco o integral con 30g de pechuga de pavo y 35g de queso Havarti Light o 40g Entrepinares Light. Se puede acompañar lo anterior con un café solo o una infusión con o sin edulcorar.



BOCADILLO DE JAMÓN SERRANO.

Tomar 80g de pan blanco o integral con 60g de jamón serrano sin veta. Se puede acompañar lo anterior con un café solo o una infusión con o sin edulcorar.

SANDWICH DE ATÚN CON QUESO Y FRUTA.

Tomar 60g de pan blanco o integral con 40g de atún enlatado al natural y 35g de queso Havarti Light o 40g Entrepinares Light. Acompañar con 80g de manzana o pera o kiwi o piña o cerezas o ciruelas o mandarinas o 135g de naranja o melocotón o albaricoque o 165g de sandía o fresas.

TOSTADA DE JAMÓN COCIDO CON QUESO FRESCO Y FRUTA.

Tomar 60g de pan blanco o integral con 55g de jamón cocido y 40g de queso fresco de Burgos. Acompañar con 80g de manzana o pera o kiwi o piña o cerezas o ciruelas o mandarinas o 135g de naranja o melocotón o albaricoque o 165g de sandía o fresas.

SANDWICH DE PECHUGA DE PAVO CON ACEITE.

Tomar 80g de pan blanco o integral con 90g de pechuga de pavo y 5g de aceite de oliva (media cucharada sopera). Se puede acompañar lo anterior con un café solo o una infusión con o sin edulcorar.

Cena

Hidratos de carbono: 60g | Proteínas: 25g | Grasas: 10g

FRUTA Y BOCADILLO DE TORTILLA DE JAMÓN COCIDO.

Tomar 80g de pan blanco o integral con una tortilla de jamón cocido. Elaborar la tortilla con 1 huevo grande, 55g de jamón cocido y 5g de aceite de oliva (media cucharada sopera). Acompañar con 160g de manzana o pera o kiwi o piña o cerezas o ciruelas o mandarinas o 270g naranja o melocotón o albaricoque o 330g de sandía o fresas.

MACARRONES CON PECHUGA DE POLLO.

Cocer 75g de macarrones en una cazuela con abundante agua hirviendo y una pizca de sal durante 7-8 minutos. Una vez cocidos, reservar. A continuación, picar 50g de cebolla y 90g de zanahoria. En una sartén con 10g de aceite de oliva (1 cucharada sopera), dorar y pochar la cebolla y la zanahoria. Cuando estén blandas las verduras, añadir 60g de pechuga de pollo cortada en tiras. Una vez sellada la pechuga, verter 25g de salsa de tomate y dejar cocinar unos minutos a fuego lento. Por último, añadir el pollo con las verduras y el tomate a la pasta cocida anteriormente y sazonar al gusto.

ESPINACAS GUIADAS CON ARROZ.

En una cazuela con 5g de aceite de oliva (media cucharada sopera), freír 1 diente de ajo picado, 120g de pimiento rojo seco, un poco de cáscara de naranja, un poco de laurel, un poco de comino y 30g de pan blanco o integral. Pasar por la batidora y reservar. En el mismo aceite, marear 300g de espinacas y ponerles media cucharadita de pimentón. A continuación, añadir el majado anterior y dejar que de un hervor todo junto para que tome el sabor de los aliños. Cuando le falte muy poco para estar, añadir 30g de jamón serrano sin grasa y por último estrellarles 1 huevo pequeño. Acompañar el guiso con 50g de arroz blanco o integral pesado en crudo para cocer.

DORADA A LA PLANCHA CON PATATA. FRUTA.

Preparar 110g de dorada a la plancha con majado de 10g de aceite de oliva (1 cucharada sopera), ajo y perejil. Acompañar con 285g de patata pesada en crudo para hervir o asar. De postre tomar 160g de manzana o pera o kiwi o piña o cerezas o ciruelas o mandarinas o 270g de naranja o melocotón o albaricoque o 330g de sandía o fresas.



BOCADILLO DE JAMÓN SERRANO Y BOL DE YOGUR CON FRUTA Y NUECES.

Tomar 80g de pan blanco o integral con 40g de jamón serrano sin veta. Aparte preparar un bol con 2 yogures Hacendado 0.0 sabores o 2 yogures Activia 0.0 natural o 2 yogures Vitalinea 0.0 sin edulcorar o 1 yogur Vitalinea PRO, 80g de manzana o pera o kiwi o piña o cerezas o ciruelas o mandarinas o 135g de naranja o melocotón o albaricoque o 165g de sandía o fresas y 8g de nueces.

Pre entreno

Hidratos de carbono: 35g | Proteínas: 10g | Grasas: 10g

ARROZ CON PASAS, PAVO Y NUECES.

Hervir 30g de arroz blanco o integral pesado en crudo. Escurrir y enfriar. Añadir 20g de pasas, 55g de pechuga de pavo, 8g de nueces y 5g de aceite de oliva (media cucharada sopera).

NARANJA Y SÁNDWICH DE PAVO CON ACEITE.

Tomar 40g de pan de molde blanco o integral con 50g de pechuga de pavo y 10g de aceite de oliva (1 cucharada sopera). Acompañar con 200g de naranja.

OPCIÓN SUPLEMENTACIÓN.

Tomar 12g de Proteína Whey 85% y 35g de Dextrosa o Amilopectina disueltos en agua. Acompañar con 16g de nueces.

PLÁTANO Y PATATA CON ATÚN Y ACEITE.

Cocer o asar 140g de patata pesada en crudo. Una vez cocida o asada, añadir 50g de atún enlatado al natural y 10g de aceite de oliva o aceite de coco (1 cucharada sopera). Acompañar con 100g de plátano.

Post entreno

Hidratos de carbono: 50g | Proteínas: 25g | Grasas: 0g

FRESAS Y ARROZ CON TOMATE Y ATÚN.

Cocer 45g de arroz blanco o integral pesado en seco y añadir 75g de salsa de tomate y 80g de atún enlatado al natural. Aparte tomar 125g de fresas.

OPCIÓN SUPLEMENTACIÓN.

Tomar 30g de Proteína Whey 85% y 45g de Dextrosa o Amilopectina disueltos en agua.

BOCADILLO DE PECHUGA DE PAVO CON TOMATE Y QUESO Y MACEDONIA DE PLÁTANO Y NARANJA.

Tomar 60g de pan blanco o integral con 50g de tomate en rodajas, 90g de pechuga de pavo y 20g de queso Havarti Light o 25g Entrepinares Light. Aparte preparar una macedonia con 80g de plátano y 100g de naranja.



Consentimiento informado

Yo, Michell González, destinatario de este documento, por este medio acepto y declaro que he sido plenamente informado en cuanto a los riesgos y peligros inherentes a llevar un control nutricional, bajo la supervisión de un coach nutricional. Los riesgos y peligros inherentes, sin ser estos limitados, son:

1. Esta actividad se lleva a cabo en una sala e implica subirse a una balanza para poder medir el peso, y estimar la masa ósea, masa magra y agua corporal. Entiendo que existe peligro de tropezar o caer de la balanza si no se tiene cuidado, y declaro que soy perfectamente capaz de hacerlo sin ayuda.
2. Para poder ofrecer un servicio de coach nutricional, tengo que suministrar datos verdaderos y actuales acerca de mi peso, altura, edad, género y actividad física, así como indicar si presento alguna enfermedad y/o lesión o tomo alguna medicación. Declaro que tras haber consultado con mi médico, estoy en buen estado de salud y puedo seguir un régimen nutricional, y que no tomo ninguna medicación que afecte a mi alimentación y nutrición.
3. Entiendo y acepto que la persona que me está suministrando un servicio de coaching nutricional es humana y por tanto puede equivocarse al transcribir alguno de los datos que le doy, y renuncio a pleitear por ello.
4. Entiendo y acepto que los aparatos, incluidas las balanzas de peso corporal con impedancímetros, son aparatos electrónicos y como tales a veces pueden estropearse y no ofrecer medidas exactas.
5. Entiendo que la descripción de estos riesgos no es completa y que podrían suscitarse riesgos imprevistos o desconocidos, los mismos que podrían causar lesiones.
6. Por este medio exonero de responsabilidad al centro que me está prestando un servicio de coaching nutricional, y a la empresa Hygea Salud y Nutrición que ofrece la herramienta dietética, a sus colaboradores, a los demás participantes, ("Exonerados") con respecto a cualquier lesión, proceso patológico, interacción con alguna enfermedad o medicamento, pérdida o daño a la persona o propiedad, ya sean causados por negligencia o por otra forma.
7. Acepto liberar a los exonerados de toda responsabilidad y obligación y de toda demanda o causas de demanda que yo, mi cónyuge, mi patrimonio, herederos, sobrevivientes, albaceas o cesionarios pudieren tener por lesiones personales, daños materiales, muerte por negligencia, como resultado de las actividades antes mencionadas, ya sea causadas por negligencia activa o pasiva de los exonerados o de cualquier otra manera. Mediante la participación al evento acepto exonerar de toda responsabilidad e indemnizarlos con relación a cualquier lesión, discapacidad, muerte o por pérdidas, incluso daños a la persona o propiedad, que pudiese ocurrir como resultado de participar en las actividades o eventos antes mencionados.
8. Entiendo y acepto que el coach nutricional que me atiende está preparado para ofrecerme un servicio de coaching nutricional, pero no sustituye a un médico o a un dietista-nutricionista titulado.
9. Autorizo a este centro y a Hygea Salud y Nutrición S.L. a tramitar de forma telemática una copia fotográfica del presente documento, para su almacenamiento seguro. Esta exoneración será vinculante hasta el máximo grado permitido por la ley. En caso de que se compruebe que cualquier estipulación de este Acuerdo no tenga fuerza ejecutoria, el resto de las estipulaciones sí serán exigibles.