

Paula Martín de Pablo

Graduada en Nutrición Humana y Dietética UCM

pmartindepablo@gmail.com

	DESAYUNO	M. MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
LUNES	Café sólo (150ml) Pan integral (60 gr) Tomate grande (120 gr) Aceite de oliva virgen extra (2gr) Melocotón grande (150-180 gr)	Manzana (150-170 gr) Yogur desnatado(125 gr) Zumo de naranja (200ml)	Primer plato Judías verdes (170 gr) hervidas con jamón (20 gr) Segundo plato Filete de ternera (150 gr) Guarnición de Escarola (35 gr) y pimientos (30 gr) Aceite de oliva virgen extra (2gr) Pan integral (20 gr) Postre Sandía (150-180gr)	Café solo (150ml) 2 Tortitas de arroz	Primer plato Crema de zanahorias (150 gr) Segundo plato Tortilla de espárragos trigueros (200 gr) Aceite de oliva (2gr) Pan integral (20 gr) Postre Plátano (150-180gr)
MARTES	Cereales de desayuno a base de trigo, maíz y avena (35gr) Leche desnatada (200 ml) Cerezas (130 gr) Café negro (150ml)	Pan integral (60 gr) Queso fresco desnatado (60 gr) Zumo de naranja (200ml)	Primer plato Arroz tres delicias (25 gr de arroz, guisantes 20 gr, jamón 20 gr, zanahoria 45 gr, huevo duro 40 gr) Segundo plato Filete de Lomo de cerdo a la plancha (125 gr), con guarnición de patatas (55gr) asadas con pimentón Aceite de oliva virgen extra(2gr) Pan integral (20 g) Postre	Yogur desnatado (125 gr) Frutos secos pistachos (20 gr)	Primer plato Ensalada de pimientos (pimiento 30 gr y cebolla 15gr) Segundo plato Atún a la plancha (100gr) Guarnición (Escarola 45 gr con tomates cherry 40 gr) Aceite de oliva virgen extra (2gr) Pan integral (23 gr)

			Sandía (400 gr)		Postre Piña (245 gr)
MIÉRCOLES	Café sólo (200ml) Pan integral (60 gr) Tomate grande (120 gr) Aceite de oliva virgen extra (2gr) Melocotón grande (150-180 gr)	Café solo (150ml) 2 Tortitas de arroz	Primer plato Espárragos blancos (160gr) Segundo plato Pollo asado (170 gr) con ensalada (lechuga 35gr, tomate 40gr y cebolla 20 gr) Aceite de oliva virgen extra (2gr) Pan integral (20 gr) Postre Piña (150-180 gr)	Manzana (230 gr) Chocolate negro (8 gr)	Primer plato Escalibada (pimiento 30 gr, berenjena 60 gr y cebolla 20 gr asada con aceite 2 gr) Segundo plato Salmón a la plancha (120 gr) con Patatas (55gr) salteadas con ajo y cebolla(10 gr) Aceite de oliva virgen extra (2gr) Pan integral (20 gr) Postre Yogur desnatado (125 gr) Pera (150-180gr)
JUEVES	Cereales de desayuno a base de trigo, maíz y avena (35gr) Leche desnatada (200 ml) Cerezas (130 gr) Café negro (150ml)	Bocadillo de Pan integral (60 gr) con Jamón ibérico de bellota (80 gr)	Comida libre prudentemente sin salsas	Plátano (150-180gr) Yogur desnatado(125 gr) Zumo de naranja (200ml)	Primer plato Brécol hervido (100gr) Segundo plato Tortilla francesa (110 gr) con jamón (20 gr) Aceite de oliva virgen extra (2gr) Pan integral (20 gr)

					Postre Melón (150-180 gr)
VIERNES	Café sólo (150 ml) Pan integral (90 gr) con Mermelada de fruta (25 gr) Plátano (150-180 gr)	Zumo de naranja (200 ml) Frutos secos	Primer plato Espagueti boloñesa (80 gr de spaghettis, cebolla 20 gr, carne picada 25 gr y ajo) Aceite de oliva virgen extra (2 gr) Pan integral (20 gr) Postre Pera (230 gr)	Yogur desnatado (125 gr) Melocotón (150-180 gr)	Primer plato Acelgas (125gr) rehogadas con ajo y pimentón Segundo plato Dorada (182gr) con ensalada (tomate 45gr y cebolla 20 gr) Aceite de oliva virgen extra (2 gr) Pan integral (20 gr) Postre Sandía (150-180gr)
SÁBADO	Café sólo (150ml) Pan integral (60 gr) Jamón ibérico (2 lonchas) Aceite de oliva virgen extra (2gr) Sandía (150-150gr)	Manzana (150-180 gr) Chocolate negro (8gr)	Primer plato Garbanzos en ensalada (garbanzos 70 gr, cebolla 20 gr, pimiento rojo 30 gr) Segundo plato Bacalao a la plancha (175 gr) con ensalada de zanahoria (30gr) Aceite de oliva (2 gr) Pan integral (20 gr) Postre Melocotón (150-180 gr)	Café solo (45 gr) 2 Tortita de arroz	Primer plato Ensalada variada (lechuga 30 gr, cebolla 20 gr, tomate 35 gr y un huevo duro) Segundo plato Merluza (180 gr) a la plancha con Patatas 55gr) y zanahoria (20 gr) Aceite de oliva (2gr) Pan integral (20gr) Postre Melón (450 gr)

					Yogur desnatado (125 gr)
DOMINGO	Café sólo (200 ml) Pan integral (60 gr) con Mermelada de fruta (25 gr) Plátano (150-180 gr)	Piña (245 gr) Yogur desnatado (125 gr)	Primer plato Ensalada de pasta (macarrones 25 gr, atún 15 gr, maíz 15 gr, guisantes 15 gr) Segundo plato Pollo a la plancha (175 gr) con cebolla (20 gr) Aceite de oliva virgen extra (2 gr) Pan integral (20 gr) Postre Sandía (150-180 gr)	Bocadillo de pan integral (60 gr) con pavo (80 gr) y tomate en rodajas (75 gr)	Primer plato Gazpacho (200 ml) Segundo plato Lenguado al horno (175 gr, con cebolla 20 gr y patatas asadas 55 gr con ajo y perejil) Aceite de oliva virgen extra (2gr) Pan integral (20 gr) Postre Pera (150-180 gr)

Dieta en el pre-entreno y post-entreno

Deberá realizarse antes de realizar ejercicio físico e inmediatamente al finalizar.

Podrá elegir entre los siguientes platos

1 fruta (Plátano, melocotón, sandía, piña y melón) 150-180 gr

Batido de frutas (las anteriores) 150-180 gr

Pan integral (60 gr) con miel (25 gr)

Pan integral con mermelada de fruta a elegir (25 gr)

Pan integral (60 gr) con jamón cocido (40 gr)

Pan integral (60 gr) con jamón serrano (80 gr)

Pan integral con pavo (80 gr)

Pan integral (60 gr) con queso (50 gr)

Yogur desnatado (125 gr)

Avena (13gr) con alguna fruta anteriormente citada

Frutos secos (15 gr) con yogur desnatado (125 gr)