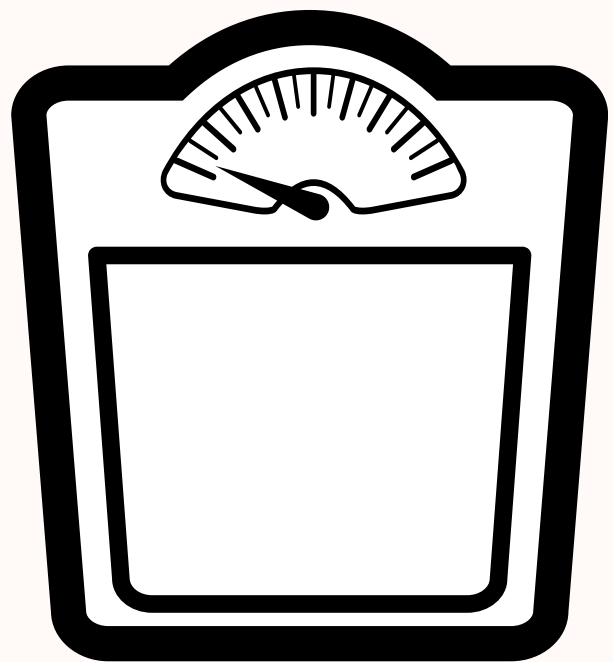
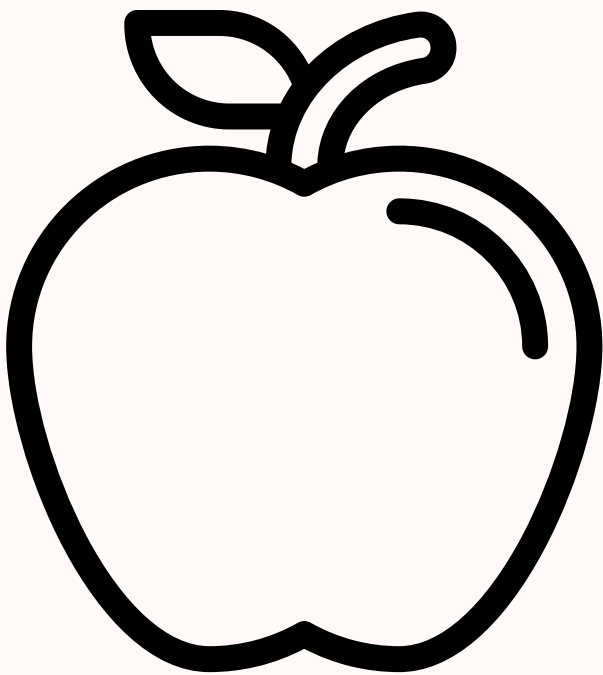
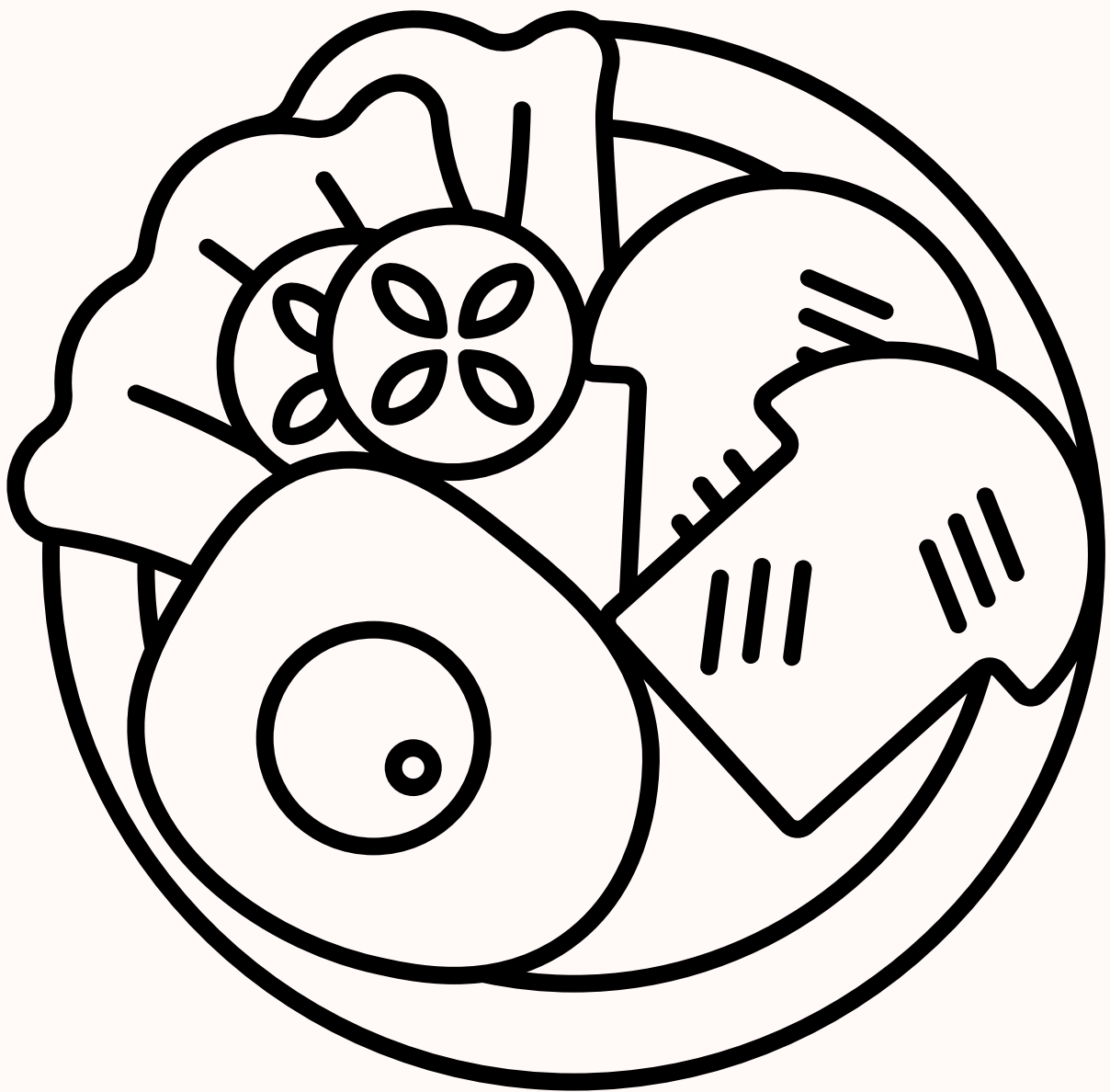


PLAN NUTRICIONAL JUNIO ANGEL LAPETRA



DESAYUNOS





DESAYUNOS



Cereales con leche y fruta

INGREDIENTES:

- 1 tazón de leche semidesnatada o vegetal.
- 2 puñados de Corn Flakes u otros cereales como las opciones mostradas.
- 1 pieza de fruta

PROCEDIMIENTO:

Añadir los cereales a la leche. Comer la fruta aparte o en los cereales.





DESAYUNOS

Tostadas jamón york y queso



INGREDIENTES:



- 2 rebanadas pan de molde.
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva.
- Tomate en rodajas(opcional).
- 3 lonchas jamón york o pavo.
- 2 lonchas de queso

PROCEDIMIENTO:



Tostar las rebanadas de pan y colocar el resto de ingredientes.





DESAYUNOS



Tostadas jamón serrano

INGREDIENTES:

- 2 rebanadas pan de molde.
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva.
- Tomate en rodajas(opcional).
- 2 lonchas jamón serrano.

PROCEDIMIENTO:

Tostar las rebanadas de pan y colocar el resto de ingredientes.





DESAYUNOS

Yogur con cereales



INGREDIENTES:



- 1 yogur natural.
- 1 cucharada de miel o azúcar.
- 2 puñados de Corn Flakes u otros cereales.

PROCEDIMIENTO:



Endulzar el yogur con la miel o azúcar y añadir los Corn Flakes u otros cereales.





DESAYUNOS



Tostadas lomo y tomate

INGREDIENTES:



- 2 rebanadas pan de molde.
- Tomate en rodajas (opcional).
- 6 lonchas de lomo embuchado.

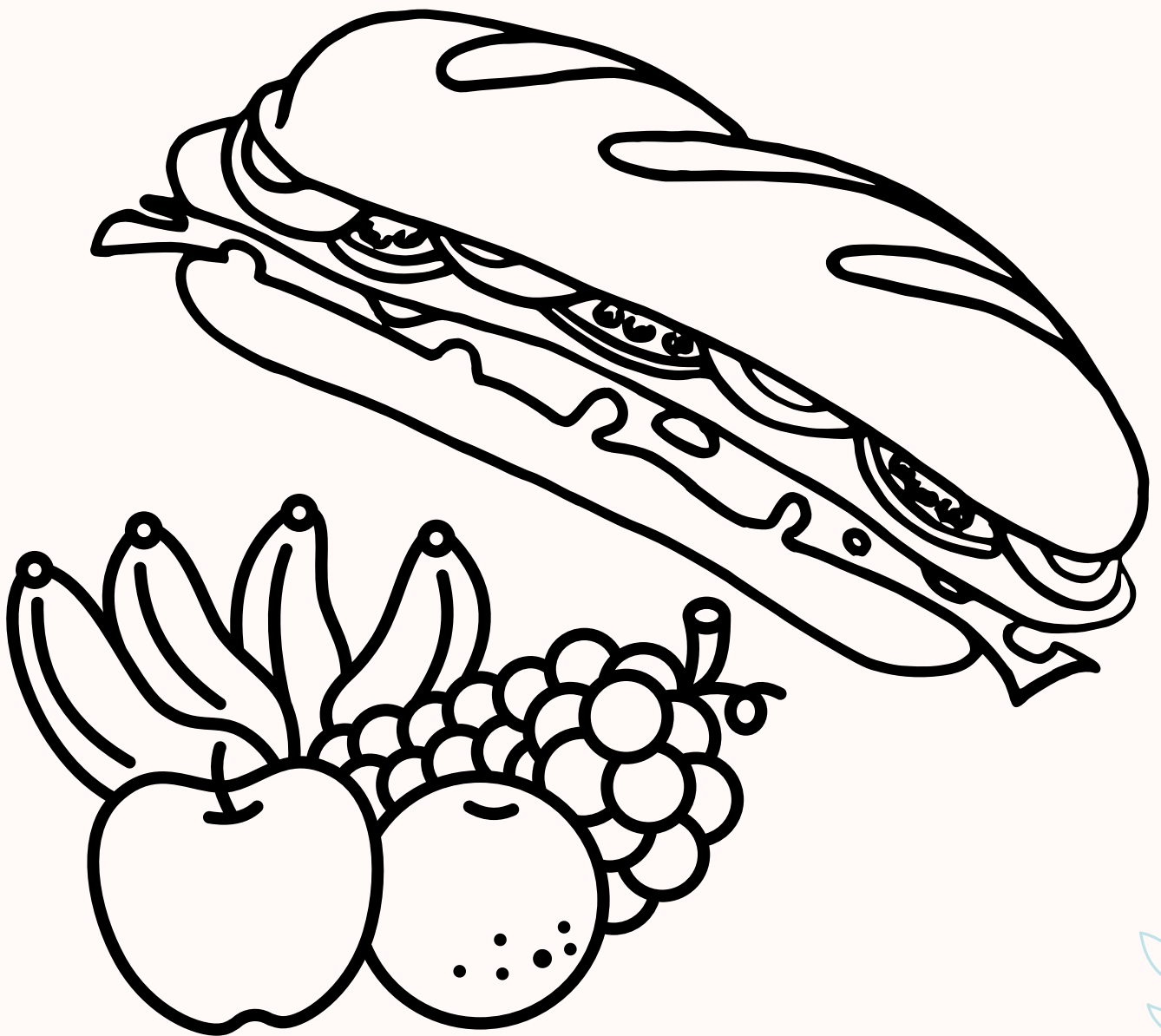
PROCEDIMIENTO:



Tostar las rebanadas de pan y colocar el resto de ingredientes.



ALMUERZOS



ALMUERZO



Bocadillo de lomo y queso

INGREDIENTES:

- 2 rebanadas pan de molde. 80-100gr
- 4 lonchas de lomo embuchado.
- 1 loncha de queso.

PROCEDIMIENTO:

No requiere



ALMUERZO



Bocadillo de jamón serrano y tomate

INGREDIENTES:

- 2 rebanadas pan de molde.
- 2 lonchas de jamón serrano.
- Rodajas de tomate.(opcional)
- 1 chorrito de aceite de oliva.

PROCEDIMIENTO:

No requiere



ALMUERZO



Frutos secos y pieza de fruta

INGREDIENTES:

- 1 puñado de frutos secos naturales(nueces, anacardos, almendras, avellanas...) 25gr
- 1 pieza de fruta.

PROCEDIMIENTO:

No requiere



ALMUERZO



Bocadillo de salmón y queso

INGREDIENTES:



- 2 rebanadas pan de molde.
- 2 lonchas de salmón ahumado.
- Queso de untar.

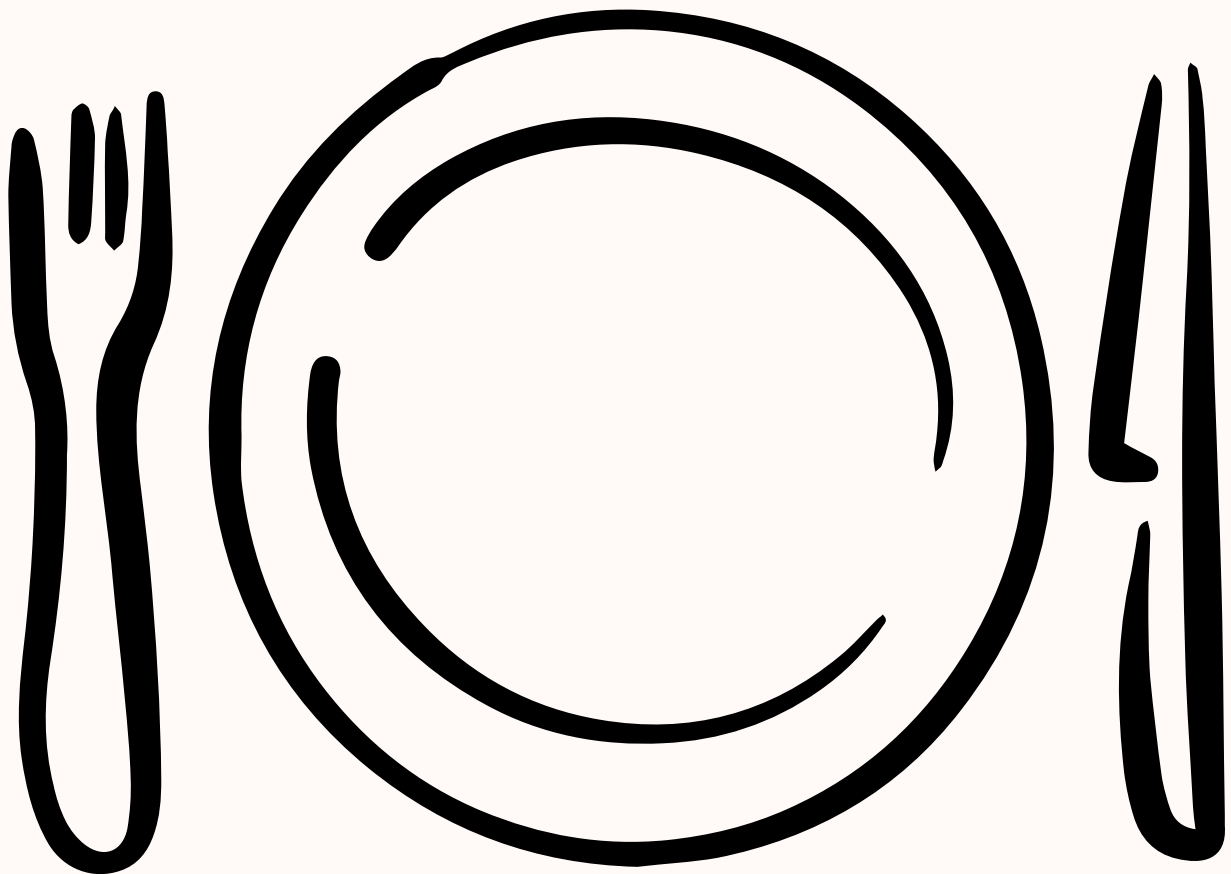
PROCEDIMIENTO:



Untar el queso en una de las dos rebanadas de pan y colocar el salmón ahumado.



COMIDAS





COMIDA



Ensalada campera con garbanzos

INGREDIENTES:

- 1-2 patatas medianas.
- ½ pepino.
- 1 tomate.
- 1 lata de atún al natural.
- 1 puñado de garbanzos (comprar ya cocidos).
- 1 huevo duro.
- 1 puñado de olivas.
- 1 puñado de dados de queso o de nueces.
- Aceite de oliva y vinagre.
- Sal.

PROCEDIMIENTO:

Cocer las patatas en dados y dejar enfriar en la nevera. Cortar el tomate y el pepino en dados, añadirlo a la patata. Añadir un puñado de garbanzos de bote ya cocidos (enjuagar con un colador para quitar los restos de agua del bote), una lata de atún, las olivas, el huevo duro a trozos y los dados de queso. Aliñar al gusto.



COMIDA



Acelgas con patata

INGREDIENTES:

- 2-3 patatas medianas.
- Acelgas
- 1 cabeza de ajo.
- 1/2 puñado de tacos de jamón.

PROCEDIMIENTO:

Cocer las acelgas con la patata cortada a trozos. En una sartén sofreír el ajo a trozos junto a los tacos de jamón. Una vez cocinado todo juntar.





COMIDA



Guisantes con jamón

INGREDIENTES:



- 2 puñados de guisantes (pueden ser congelados o de bote).
- 1/2 puñado de tacos de jamón. 25-30gr
- 1/4 de cebolla a tacos.

PROCEDIMIENTO:



Sofreír la cebolla y los tacos de jamón con un poco de aceite.
Añadir los guisantes y dejar que se terminen de cocinar.





COMIDA



Macarrones con carne picada y pisto

INGREDIENTES:



- Pasta (macarrones) 100gr
- Carne picada. 120gr
- Pisto(se puede comprar ya hecho o hacerlo casero)

PROCEDIMIENTO:



Cocer la pasta. Por otro lado, cocinar la carne picada en una sartén con un poco de aceite. Cuando la carne esté lista incorporar el pisto a la sartén y añadir la pasta ya cocinada.





COMIDA

Lentejas con verduras y jamón

INGREDIENTES:

- 2-3 puñado de lentejas ya cocidas. 200-300gr
- 1 patata. 100-150gr
- 1 Zanahoria.
- 1/4 de calabacín.
- 1/4 Cebolla.
- 1 puñado de tacos de jamón. 25-30gr
- Aceite de oliva.
- Especias al gusto.
- Sal.

PROCEDIMIENTO:

Sofreír con un poco de aceite la cebolla y el calabacín a trozos junto a los tacos de jamón. Cortar la patata y la zanahoria a trozos y hervir durante 20 minutos con las lentejas (pueden ser de bote ya cocidas, enjuagar). Añadir la cebolla, el calabacín y los tacos de jamón una vez cocinados a la cazuela cuando queden 4-5 minutos de cocción. Se puede añadir especias al gusto mientras se está cocinando.



COMIDA



Judías verdes con patata

INGREDIENTES:

~~~~~

- 2 patatas medianas.
- 2 puñados de judías verdes.( pueden ser de bote)
- 1 zanahoria (opcional).

## PROCEDIMIENTO:

~~~~~

Cocer las patatas junto a las judías y la zanahoria durante 15-20 min. Aliñar con aceite de oliva y sal una vez cocinado. Se puede echar ajo picado por encima una vez cocinadas.





COMIDA



Arroz con setas

INGREDIENTES:

- Arroz blanco redondo o alargado. 80gr
- Cebolla picada.
- Setas (pueden ser congeladas).
- 1/2 Cebolla.
- 1 puñado de tacos de jamón. 25-30gr

PROCEDIMIENTO:

Sofreír con un poco de aceite la cebolla a tacos y los tacos de jamón. Cortar las patatas a trozos y hervir durante 15-20 minutos con los garbanzos(pueden ser de bote ya cocidos, enjuagar) y las espinacas. Añadir la cebolla y los tacos de jamón una vez cocinados al resto del potaje cuando quedan 4-5 minutos de cocción.



CENAS





CENA



Verduras a la plancha

INGREDIENTES:

- Verduras varias: Calabacín, pimiento, setas, champiñones, berenjena, puerros,...
- Aceite de oliva virgen extra.

PROCEDIMIENTO:

Cocinar las verduras a la plancha con un poco de aceite y consumir la cantidad que se quiera.





CENA



Revuelto de setas

INGREDIENTES:

- 2 huevos.
- Un puñado de setas o champiñones.
- Cebolla picada.
- Ajos verdes tiernos.
- Espárragos trigueros. (las verduras pueden cambiarse)
- 1 puñado de jamón serrano a tacos. 30gr

PROCEDIMIENTO:

Sofreír en una sartén con un poco de aceite los ajos tiernos, la cebolla, los espárragos, las setas y el jamón. Una vez estén cocinados añadir los huevos previamente batidos y remover para crear un revuelto.





CENA



Revuelto de gambas

INGREDIENTES:



- 2 huevos.
- Un puñado de gambas. 100gr
- 2 dientes de ajo.
- Aceite de oliva.

PROCEDIMIENTO:



Sofreír en una sartén con un poco de aceite las gambas y los ajos a trozos. Una vez cocinadas añadir los 2 huevos batidos e ir removiendo hasta que estén cocinados.





CENA



Tortitas de salmón y queso crema

INGREDIENTES:



- 2-3 tortitas de trigo (tipo fajitas).
- Lonchas de salmón ahumado.
- Queso de untar light.
- 1 pepino en tiras finas u hojas de rucula.

PROCEDIMIENTO:



Unta el queso crema en la tortita, coloca el salmón y el pepino, enrolla y listo.





CENA



Fajitas mexicanas

INGREDIENTES:

- 2-3 tortitas de trigo.
- Cebolla a tacos.
- Pimiento a tacos.
- Tomate a tacos.
- Sazonador fajitas o especias.
- Pechuga de pollo cortada a tiras. 150gr

PROCEDIMIENTO:

Sofreír la cebolla y el pimiento junto al pollo. Una vez estén casi hechos echar el tomate a tacos y el sazonador y terminar de cocinar. Rellenar las fajitas de trigo y consumir 2-3 unidades.





CENA



Ensalada mediterranea

INGREDIENTES:



- 1 tomate a trozos.
- 1/ 2 Pepino a trozos
- 1/ 4 de cebolla a trozos.
- Medio puñado de aceitunas.
- Un trozo pequeño de queso fresco desmenuzado.
- Oregano.
- Aceite de oliva, vinagre y sal para aliñar.

PROCEDIMIENTO:



En un bol coloca todos los ingredientes y aliña al gusto.





CENA



Ensalada de pollo

INGREDIENTES:

- 2 pechugas de pollo.
- Ensalada de espinacas frescas o mezcla de hojas verdes.
- 1 tomate a trozos
- 1/2 aguacate a trozos o un puñado de tacos de queso.
- 1 cucharada de semillas de sésamo.
- Aceite de oliva para aliñar.

PROCEDIMIENTO:

Cocinar las pechugas de pollo a la plancha, cortar en tiras y dejar enfriar. En un bol colocar las hojas de ensalada, el tomate, el aguacate y las tiras de pollo. Añadir las semillas de sesamo por encima y aliñar al gusto.





CENA



Ensalada de arroz

INGREDIENTES:

- 2-3 puñados de arroz ya cocinado y dejado enfriar en la nevera. 80gr en seco
- Ensalada 4 estaciones o la que se prefiera.
- 1 puñado de aceitunas.
- 1 puñado de tacos de queso. 25-30gr
- 1 tomate.

PROCEDIMIENTO:

Cocer el arroz y dejar enfriar durante unas horas en la nevera (se puede hacer el día de antes). Colocar en un bol la ensalada, el arroz, el tomate a trozos, las aceitunas y el queso. Aliñar al gusto con aceite de oliva, vinagre y sal.



CENA



Patatas o boniatos

INGREDIENTES:



- 2 patatas medianas o 1 boniato. 200-250gr

PROCEDIMIENTO:



Posibilidad de cocinarlos al horno, al "lekue", a la "air fryer" o cocidos. Una vez cocinados se puede añadir especias y aceite de oliva o añadir un poco de kétchup y/o mostaza.

