

## DIETA Y MENÚ EJEMPLO SEMANA PREVIA COMPETICIÓN:

Escoger un alimento de cada fila.

### DESAYUNO

- Fruta/ zumo de fruta natural/ fruta deshidratada/ membrillo / mermelada
- Leche semidesnatada / bebida vegetal (de arroz, avena, soja, etc.)
- Cereales / pan (blanco, multicereales, quinoa, espelta, etc.)
- Frutos secos/ embutido bajo en grasa (jamón s/grasa, pavo, pollo, etc.)

### MEDIA MAÑANA

- Fruta deshidratada/miel/membrillo
- Yogurt / requesón desnatado

### COMIDA

- Verduras crudas o cocidas
- Arroz / legumbre / pasta / patata / pan
- Carne / pescado / huevo / tofu / tempeh / seitán/ queso desnatado
- Fruta / zumo de fruta

### MERIENDA

- Bebida vegetal (de arroz, avena, soja, etc.)/ yogurt / requesón
- Fruta / zumo de fruta

### CENA

- Verduras crudas o cocidas
- Arroz / legumbre / pasta / patata / pan
- Carne / pescado / huevo / tofu / tempeh / seitán/ queso desnatado
- Requesón desnatado

Cocciones aconsejadas: preferiblemente las que requieran pocas grasas/aceites (plancha, vapor, hervido, salteado, horno, papillote, microondas).



**DESAYUNO**

Bol de cereales con bebida vegetal, plátano y nueces.

**MEDIA MAÑANA**

Yogur desnatado natural con miel.

**COMIDA**

Plato completo de: Solomillo de cerdo con pasta primavera  
Manzana asada

**MERIENDA**

Batido de bebida de avena o arroz con plátano y 1-2 dátiles.

**CENA**

Puré de calabacín con patata  
Tortilla de atún  
Requesón desnatado con miel

## SOLOMILLO DE CERDO CON PASTA PRIMAVERA



### Ingredientes:

- Calabacín
- Berenjena
- 1 solomillo de cerdo
- 1 buen manojo de perejil
- Pasta hervida
- Aceite de oliva

### Preparación:

1. Lavar y dejar secar el perejil. Una vez bien seco, picarlo bien.
2. Salpimentar el solomillo
3. Rebozar el solomillo por el perejil picado de manera que quede bien cubierto. Presionar con las manos para que se adhiera bien.
4. Colocarlo en un recipiente apto para el microondas y cocinar a máxima potencia 3 minutos por un lado. Dar la vuelta al solomillo y cocinar ahora 4 minutos.
5. Mientras se cocina, lavar y trocear las verduras.
6. Colocarlas en un bol con 1 cucharada de aceite, un poco de sal y cualquier hierba aromática al gusto. Remover, y cocinar en el microondas 6 minutos a máxima potencia.
7. Servir la pasta hervida acompañada de las verduritas asadas y la porción correspondiente del solomillo.

### Comentarios:

Esta manera de hacer el solomillo es rápida, sencilla y muy jugosa. Si se deja enfriar puede cortarse más fácilmente y se puede usar como ingrediente para bocadillos y/o sándwiches.

El solomillo de cerdo es una carne con un alto valor proteico, pobre en grasas y muy sabrosa. Rica en vitaminas y minerales.

Los tiempos son aproximados, dependiendo del peso del solomillo. Si fuera necesario ir añadiendo minutos de uno a uno para evitar que se reseque la carne.