gan GASTRONOMÍA + NUTRICIÓN

**EJEMPLO DE MENÚ PARA UNA PERSONA QUE VA 3 VECES/SEMANA AL GIMNASIO:**

Ejemplo de propuesta de comidas semanal de un hombre adulto sano de unos 30 años, de 1,80 metros y 80 kg. Acude 3 veces a la semana al gimnasio para nadar unos 60 minutos y realiza carreras cortas de natación en aguas abiertas una vez al mes. El resto del día lleva una vida activa y supera los 10.000 pasos/día.

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Desayuno | Escoger una de las diferentes opciones | | | | | | |
| Media mañana | Yogur entero natural con 10g de salvado de avena y 1 pieza de fruta de temporada | | | | | | |
| Comida | Ensalada (base verde distinta a la lechuga) (200g)<br>Brochetas de cerdo o solomillo (120g)<br>Patata al microondas 200g<br>Fruta | Pasta integral (60g crudo) con champiñones salteados (100g)<br>Pollo al horno (120g) con espárragos verdes (100g)<br>Fruta | 1 vaso de gazpacho (con pan)<br>**Crema de judías blancas**<br>Yogur | Ensalada (base verde distinta a la lechuga) (200g)<br>**Papillote de salmón a los cítricos** (150g)<br>Puré de patata (200g)<br>Fruta | Ensalada de tomate y albahaca (150g)<br>Espaguetis (60g) con de carne magra (100g) picada y verduras (cebolla, tomate, pimiento y albahaca) (60g)<br>Compota natural | Quinoa o arroz integral (60g) con verduras salteadas (200g)<br>Pescado blanco al horno o plancha (150g)<br>Macedonia natural | Ensalada variada de pasta (60g crudo)<br>Sepia plancha (150g) con ajo y perejil y tomates cereza salteados<br>Fruta |
| Merienda | 30g de frutos secos naturales o tostados con 1 yogur griego sin azúcar añadido | | | | | | |
| Cena<br>(Al menos 1,5-2h antes de acostarse) | Sopa o puré de verduras (200g)<br>Tortilla francesa o huevo revuelto con taquitos de jamón (50g)<br>Gelatina sin azúcares añadidos | Ensalada de cogollos (120g)<br>Pescado blanco en papillote (o al horno con verduras) (150g)<br>Fruta | Verduras salteadas (calabacín, berenjena, brócolis…) (200g)<br>**Solomillo de cerdo** (120g)**rebozado en perejil**<br>Fruta | Aliño de aguacate, espárragos blancos<br>Tortilla francesa o huevos revueltos<br>Fruta | Verduras al wok, plancha, parrilla o en salteado<br>Hamburguesa de pescado<br>Fruta | Tomate aliñado con queso fresco<br>**Sándwich de lomo al papillote**<br>Fruta | Verduras cocinadas (plancha, puré, salteado, etc.)<br>Sepia o chipirón plancha o brocheta de gambas<br>Fruta |
| **Valores aproximados** | **Energía**: 2700 kcal/día; **Carbohidratos**: 301g (45%); **Proteínas**: 126g (19%) ; **Grasas**: 108 g (36%) | | | | | | |

Importante hacer la última comida antes de hacer ejercicio 1-1,5h antes.

***Los platos resaltados en negrita cuentan con receta***

**DESAYUNOS**:

Escoger entre los diferentes tipos de desayunos

| OPCIÓN 1 | OPCIÓN 2 | OPCIÓN 3 |
|---|---|---|
| - Yogur natural, vegetal o kéfir natural<br>- Muesli sin azúcar o granola<br>- Fruta<br>- Café solo, té o infusión | - Taza de café o vaso de leche (vegetal o animal) o té o infusión.<br>- Tostada (integral, semillas, multicereal…) con aceite y jamón.<br>- 1 fruta | - Revuelto con jamón, pavo o atún + aguacate<br>- Pan (centeno, integral, multicereal…)<br>- Té, café o infusión |

## *Crema de judías blancas*

**Ingredientes**: 60 g de judías bancas cocidas, ½ ramita de apio, ½ cebolla, 1 cucharada de aceite de oliva, 30 ml de crema de leche o crema de bebida vegetal, 60 ml de leche o caldo, nuez moscada, sal y pimienta

**Preparación:** Sofreír el apio y la cebolla troceados. Cuando tome color, añadir las judías cocidas escurridas y el resto de los ingredientes menos la crema de leche. Hervir unos 25 minutos. Triturar. Antes de servir añadir la crema de leche. Remover.

## *Solomillo de cerdo rebozado en perejil*

**Ingredientes**: Solomillo entero de cerdo, sal y pimienta, manojo de perejil.

**Preparación**: Lavar y secar el perejil. Picar. Salpimentar el solomillo.
Rebozar el solomillo por el perejil picado de manera que quede bien cubierto. Presionar con las manos para que se adhiera bien.
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.

## *Sándwich de lomo en  papillote*

**Ingredientes**: Cebolla, tiras de pimiento asado o piquillo, rúcula (o cualquier hoja verde al gusto), láminas de tomate, aceite de oliva, lomo de cerdo entero (sin cortar en trozos), pan, sal y pimienta

**Para el papillote** de lomo: Salpimentar la carne y envolverla bien en papel de aluminio o en un recipiente de silicona apto. Cocinar en el horno (precalentado) a 180 durante unos 20-30 minutos. (o hasta que el papel de plata se hinche). Dejar enfriar y laminar.
Pelar la cebolla y saltear con un poco de aceite en una sartén.
Montar el sándwich con las verduritas y el lomo.

## Papillote de salmón a los cítricos

**Ingredientes**: 1 suprema de salmón, ½ de puerro, 1 cucharada de aceite de oliva, 1 naranja pequeña, sal, ralladura de limón o lima

**Preparación**: Precalentar el horno. Lavar y laminar finamente el puerro. En u trozo de papel de aluminio (o recipiente apto para el horno) colocar el puerro y encima el salmón. Añadir el aceite, la sal, la ralladura de limón y el zumo de media naranja. Hornear a 180º unos 10 minutos o hasta que el papel de aluminio se hinche.