

PLAN NUTRICIONAL MENSUAL BOCAUSE
Nutrición con propósito

BOCAUSE

ENTRENAMIENTO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO 	20 GR PAN INTEGRAL (1 tostada de 6 dedos de largo) 50 GR SALMÓN AHUMADO (1/2 pack pequeño) QUESO DE UNTAR LIGHT (2-3 cucharadas soperas) CAQUI O PERSIMÓN (1 unidad mediana) CAFÉ 100 ML BEBIDA VEGETAL (1/2 vaso) C.VITAMÍNICO	250 GR KÉFIR NATURAL (1/2 tarrina) PLATANO (1/2 unidad mediana) 60 GR COPOS DE AVENA (3 cucharada soperas) C.VITAMÍNICO	20 GR PAN INTEGRAL (1 tostada de 6 dedos de largo) 40 GR JAMÓN SERRANO SIN GRASA (2-3 lonchas finas) AGUACATE (1/2 unidad pequeña) MANZANA (1 unidad pequeña) CAFÉ 100 ML BEBIDA VEGETAL (1/2 vaso) C.VITAMÍNICO	[PORRIGUE] 200 ML BEBIDA VEGETAL (1 vaso) 60 GR COPOS DE AVENA (3 cucharadas soperas) 20 GR PROTEÍNA WHEY PLÁTANO (1/2 unidad mediana) C.VITAMÍNICO	20 GR PAN INTEGRAL (1 tostada de 6 dedos de largo) 50 GR PECHUGA PAVO (3 lonchas finas) QUESO DE UNTAR LIGHT (2-3 cucharadas soperas) CAQUI O PERSIMÓN (1 unidad mediana) CAFÉ 100 ML BEBIDA VEGETAL (1/2 vaso) C.VITAMÍNICO	[RECETA DÍA DEL GLOTÓN] TORTITAS DE AVENA (2-3 tortitas) SIROPE DE PISTACHO (2-3 cucharadas soperas) CAFÉ 200 ML BEBIDA VEGETAL (1 vaso) C.VITAMÍNICO	
ALMUERZO	MANDARINA (1 unidad grande) 120 GR YOGUR PROTEICO 0% M.G (1 ud.)	30 GR TORTITAS DE ARROZ (4 udts) 30 GR LOMO EMBUCHADO (6 lonchas finas)	MANDARINA (1 unidad grande) 120 GR YOGUR PROTEICO 0% M.G (1 ud.)	30 GR TORTITAS DE ARROZ (4 udts) 30 GR LOMO EMBUCHADO (6 lonchas finas)	MANDARINA (1 unidad grande) 120 GR YOGUR PROTEICO 0% M.G (1 ud.)	250 GR YOGUR DESNATADO (2 unidades) KIWI (1 unidad mediana)	
COMIDA 	[PASTA BOLOGNEZA] 80 GR CR / 160 GR CC PASTA DE LENTILLAS (6 crudo / 12 cocido cucharadas soperas) 150 CARNE PICADA DE POLLO/CERDO CEBOLLA CALABACÍN PIMIENTO ROJO TOMATE PELADO TRITURADO	[JUDÍA CON PATATA] JUDÍA VERDE ZANAHORIA CEBOLLA 40 GR JAMÓN SERRANO CURADO, SIN GRASA (2 cucharadas soperas) 140 GR CR / 130 GR CC PATATA (1 unidad mediana) [CARNE A LA PLANCHA] 150 GR POLLO PECHUGA SIN PIEL	[POTAJE DE GARbanZOS CON ARROZ] 45 CR/140 CC GARbanZOS (1/2 brote) 30 GR CR/90 GR ARROZ INTEGRAL (2 crudo / 4 cocido cucharadas soperas) ZANAHORIA PUERRO 60 GR HUEVO (1 unidad pequeña) 40 GR JAMÓN SERRANO CURADO, SIN GRASA (3 cucharadas soperas) 250 GR KÉFIR NATURAL (1/2 tarrina)	[BORRAJA CON PATATA] BORRAJA PUERRO ZANAHORIA 140 GR CR / 130 GR CC PATATA (1 unidad mediana) --- [CARNE A LA PLANCHA] 200 GR HAMBURGUESA DE TERNERA (2 hamburguesas)	[LENTEJAS CON VERDURAS] 45 CR/140 CC LENTEJAS (1/2 bote) ESPINACAS PUERRO ZANAHORIA --- [PESCADO A LA PLANCHA] 150 GR SALMÓN FRESCO (1 filete mediano)	[POLLO CON PATATAS FRITAS AIRFRYER] 140 GR CR / 130 GR CC PATATA (1 unidad mediana) 200 GR PECHUGA SIN PIEL (2 filetes grandes o 3-4 finos) + [ENSALADA DE TOMATE] TOMATE CEBOLLA	
POSTRE	BOL DE FRESAS (5-6 UNIDADES)	MANDARINA/NARANJA (1 unidad grande)		CAQUI (1 unidad pequeña)	MANDARINA (1 unidad grande)	PLÁTANO (1 unidad mediana)	
MERIENDA	250 GR QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO (1/2 tarrina) ARÁNDANOS (1 plato pequeño o 1/2 pack tarrina)	PERA (1 unidad mediana) 100 GR PECHUGA PAVO (6 lonchas finas)	40 GR PAN DE MOLDE INTEGRAL (2 rebanadas pequeñas) 60 GR ATÚN NATURAL (1 lata pequeña) TOMATE RODAJAS FINAS QUESO DE UNTAR LIGHT (2-3 cucharadas soperas)	PERA (1 unidad mediana) 100 GR PECHUGA PAVO (6 lonchas finas)	250 GR QUESO FRESCO BATIDO DESNATADO (1/2 tarrina) ARÁNDANOS (1 plato pequeño o 1/2 pack tarrina)	40 GR PAN DE MOLDE INTEGRAL (2 rebanadas pequeñas) 60 GR ATÚN AL NATURAL (1 lata pequeña) TOMATE 120 GR YOGUR PROTEICO 0% M.G (1 ud.)	
CENA 	[HUEVOS ROTOS AIRFRYER] 140 GR CR / 130 GR CC PATATA (1 unidad mediana) 80 GR JAMÓN SERRANO SIN GRASA (4-5 lonchas finas) 120 GR HUEVO GALLINA (2 unidades pequeñas)	[PESCADO A LA PLANCHA CON VERDURAS] 210-225 GR GALLO FRESCO PESCADO (1 gallo pequeño) SETAS CEBOLLA ESPARRAGOS TRIGUEROS PIMIENTO ROJO EN TIRAS PIMIENTO VERDE EN TIRAS VERDURAS (bolsa)	[SOPA CON JAMÓN] 30 GR CR / 90 GR CC FIDEOS (2 crudo / 4 cocido cidas. soperas) 40 GR JAMÓN SERRANO CURADO, SIN GRASA (2 cucharadas soperas)	[FAJITA MEXICANA CON CARNE] 60 GR FAJITA INTEGRAL (1 unidad maxi) 200 GR POLLO PECHUGA SIN PIEL (2 filetes grandes o 3-4 finos) 100 GR CLARAS DE HUEVO (3 claras de bote) 60 GR ATÚN AL NATURAL (1 lata pequeña) CALABACÍN (1/2 UNIDAD) CEBOLLA (1/2 UNIDAD)	[ENSALADA DE ATÚN] ENSALADA AL GUSTO (SIN H.C.) 60 GR ATÚN AL NATURAL (1 lata pequeña) --- [CARNE A LA PLANCHA] 165 CERDO LOMO CON PIMIENTOS ROJOS (3 ruedas pequeñas o 4 filetes finos)	[HAMBURGUESA CASERA] 75 GR PAN DE HAMBURGUESA (1 panecillo) 200 GR HAMBURGUESA PAVO/POLLO (2 hamburguesas) CEBOLLA TOMATE LECHUGA HUEVO PLANCHA	
POSTRE	125 GR KÉFIR CON FRESAS	1 ONZA DE CHOCOLATE NEGRO 85 %	125 GR KÉFIR CON FRESAS	1 ONZA DE CHOCOLATE NEGRO 85 %	125 GR KÉFIR CON ARÁNDANOS	1 ONZA DE CHOCOLATE NEGRO 85 %	
ACEITE DE OLIVA	Puedes usar como máximo 13-14 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra (AOVE) a la semana para cocinar y aliñar tus platos y/o snacks						
COMODÍN GUARNICIÓN	Opción 1 Patata 140 g cr/ 130 g cc 1 unidad mediana	Opción 2 Kiwi 1 unidad mediana	Opción 3 Pan integral de barra 40 g 2 rebanadas de 2-3 dedos de largura	Opción 4 Manzana 1 unidad pequeña	Opción 5 Arroz integral 30 g cr/ 90 g cc 2 crudo/ 4 cocido cidas. Soperas	Opción 6 Mandarina/ Naranja 1 unidad grande	Opción 7

RECOMENDACIONES SALUDABLES



BEBER 2-3 LITROS DE
AGUA AL DÍA



CONTROLA LA CANTIDAD DE ACEITE
PARA COCINAR Y ALIÑAR TUS PLATOS



SI ERES DEPORTISTA INCORPORA DIARIAMENTE EN TUS
PRINCIPALES COMIDAS, ARROZ INTEGRAL, PASTA INTEGRAL,
PAN INTEGRAL, PATATA, BONIATO.



DUERME AL MENOS 7,5 HORAS
DIARIAS



REDUCE AL MÁXIMO EL CONSUMO DE
ALCOHOL



NO ABUSES DE
LA TECNOLOGÍA