



SEMANA 1 - ENERO

peso inicial

peso final

Día	Al levantarse	Desayuno	Snack Mañana	Comida	Postre comida	Snack Tarde	Cena	Postre cena
Lunes	Café con leche o infusión	Yogur natural con avena y manzana	1 puñado nueces	Lentejas estofadas con verduras	Mandarina	Hummus + zanahoria	Caldo de verduras + tortilla francesa	Yogur natural
Martes	Café con leche o infusión	Pan integral + aguacate + tomate	1 pera	Merluza al horno + brócoli y patata	Kiwi	Smoothie manzana + yogur	Sopa de ajo versión ligera	Infusión
Miércoles	Café con leche o infusión	Smoothie naranja + yogur + avena	1 plátano	Escudella ligera con verduras y pollo	Naranja	Yogur con semillas	Ensalada templada de garbanzos	Yogur natural
Jueves	Café con leche o infusión	Pan integral + queso fresco	1 puñado almendras	Estofado de ternera magra + verduras	Manzana	Hummus + pepino	Crema de calabaza	Infusión
Viernes	Café con leche o infusión	Yogur natural + chía + pera	1 kiwi	Arroz integral con bacalao y espinacas	Mandarina	Smoothie de pera y yogur	Caldo gallego versión ligera (sin unto)	Yogur natural
Sábado	Café con leche o infusión	Pan integral + hummus + tomate	1 naranja	Fabada ligera con alubias y verduras (sin chorizo)	Compota de manzana sin azúcar	Yogur + avena	Crema de puerro + huevo plancha	Infusión
Domingo	Café con leche o infusión	Smoothie de frutos rojos y avena	1 puñado nueces	Cocido ligero: garbanzos + pollo + verduras	Pera	Hummus + crackers integrales	Sopa de verduras + tortilla de espinacas	Yogur natural



SEMANA 1 - ENERO



LISTADO DE LA COMPRA



Verduras y hortalizas

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|------------|----------|
| ☐ | Producto | Cantidad |
| ☐ | Zanahorias | 1 kg |
| ☐ | Cebollas | 1 kg |
| ☐ | Espinacas | 600 g |
| ☐ | Brócoli | 2 uds |
| ☐ | Calabaza | 1 kg |
| ☐ | Patatas | 3 kg |
| ☐ | Tomate | 1 kg |
| ☐ | Puerros | 4 uds |
| ☐ | Pepino | 2 uds |



Frutas

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|-------------------------|--------|
| ☐ | Manzanas | 1,5 kg |
| ☐ | Naranjas | 1,5 kg |
| ☐ | Mandarinas | 1 kg |
| ☐ | Peras | 1 kg |
| ☐ | Plátanos | 6 uds |
| ☐ | Kiwi | 4 uds |
| ☐ | Frutos rojos congelados | 500 g |



Cereales y legumbres

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|---------------------|----------|
| ☐ | Producto | Cantidad |
| ☐ | Pan integral | 2 barras |
| ☐ | Avena | 500 g |
| ☐ | Arroz integral | 1 kg |
| ☐ | Crackers integrales | 1 caja |
| ☐ | Garbanzos | 1 kg |
| ☐ | Lentejas | 1 kg |
| ☐ | Alubias blancas | 1 kg |



Lácteos

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|-----------|
| ☐ | Huevos | 2 docenas |
| ☐ | Yogur natural sin azúcar | 20 uds |



Otros

Cantidad

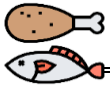
- | | | |
|--------------------------|-------------------|-----------|
| ☐ | Aceite oliva | 1 botella |
| ☐ | Espicias | surtido |
| ☐ | Caldo de verduras | 3 l |
| ☐ | Caldo de carne | 2 l |
| ☐ | Caldo de pollo | 2 l |



SEMANA 1 - ENERO



LISTADO DE LA COMPRA



Proteínas

Cantidad

☐	Producto	Cantidad	☐		
☐	Pollo	1,2 kg	☐		
☐	Bacalao	700 g	☐		
☐	Ternera magra	800 g	☐		
☐	Merluza	800 g	☐		
			☐		
			☐		