



SEMANA 3 - 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	Avena con pera y nueces	1 puñado de almendras	Crema de calabacín + pechuga de pollo a la plancha	Yogur natural	1 kiwi	Merluza al horno con brócoli	Yogur natural
Martes	Café con leche o infusión	Tostada integral con aguacate	Frutos rojos	Ensalada de espinacas, zanahoria y garbanzos	Yogur natural	1 puñado de nueces	Tortilla de champiñones + ensalada de tomate	Yogur natural
Miércoles	Café con leche o infusión	Batido de plátano y avena	1 manzana	Caldo de verduras + filete de pavo a la plancha	Yogur natural	1 puñado de almendras	Salmón al horno con coliflor al vapor	1 pera
Jueves	Café con leche o infusión	Yogur con avena y semillas de chía	1 fruta	Lentejas estofadas con verduras	Yogur natural	Frutos secos	Crema de calabaza + tortilla francesa	1 kiwi
Viernes	Café con leche o infusión	Pan integral con tomate y aceite	1 fruta	Quinoa salteada con verduras + pechuga de pollo	Yogur natural	1 puñado de nueces	Merluza al horno con espárragos	Yogur natural
Sábado	Café con leche o infusión	Avena con canela y frutos secos	Frutos rojos	Caldo de pollo + ensalada de col lombarda y garbanzos	Yogur natural	1 fruta	Revuelto de espinacas y champiñones	Yogur natural
Domingo	Café con leche o infusión	Batido de pera y espinacas	1 puñado de almendras	Crema de verduras + filete de pavo a la plancha	Yogur natural	1 fruta	Sopa de verduras + ensalada de lentejas	Yogur natural



SEMANA 3 - ENERO



LISTADO DE LA COMPRA



Verduras y hortalizas

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|--------------|------------|
| ☐ | Espinacas | 500 g |
| ☐ | Zanahorias | 6 medianas |
| ☐ | Col lombarda | 1 pequeña |
| ☐ | Coliflor | 1 mediana |
| ☐ | Brócoli | 1 cabeza |
| ☐ | Calabacín | 2 medianos |
| ☐ | Calabaza | 500 g |
| ☐ | Champiñones | 200 g |
| ☐ | Espárragos | 200 g |
| ☐ | Cebolla | 3 unidades |
| ☐ | Ajo | 3 dientes |



Frutas

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|--------------|-------|
| ☐ | Manzanas | 3 |
| ☐ | Peras | 3 |
| ☐ | Kiwi | 3 |
| ☐ | Plátanos | 2 |
| ☐ | Frutos rojos | 200 g |
| ☐ | Mandarinas | 1kg |



Cereales y legumbres

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|--------------|---------------|
| ☐ | Avena | 300 g |
| ☐ | Pan integral | 7-8 rebanadas |
| ☐ | Quinoa | 100 g |
| ☐ | Lentejas | 200 g |
| ☐ | Garbanzos | 200 g |



Lácteos

Cantidad

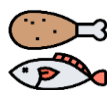
- | | | |
|--------------------------|-----------------------------------|--------------|
| ☐ | Yogur natural | 7-8 unidades |
| ☐ | Leche o bebida vegetal sin azúcar | 500 ml |



Otros

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|------------------|------------|
| ☐ | Almendras | 50 g |
| ☐ | Nueces | 50 g |
| ☐ | Semillas de chía | 30 g |
| ☐ | Aceite de oliva | 100 ml |
| ☐ | Infusiones / té | Suficiente |



Proteínas

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|------------------|------------------------|
| ☐ | Producto | Cantidad aprox. semana |
| ☐ | Pechuga de pollo | 2 filetes |
| ☐ | Pechuga de pavo | 2 filetes |
| ☐ | Salmón | 1 filete |
| ☐ | Merluza | 1 filete |
| ☐ | Huevos | 6 |



SEMANA 3 - ENERO



LISTADO DE LA COMPRA

☐			☐		
☐			☐		
☐			☐		
☐					