



SEMANA 33 - AGOSTO

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 + avena + melocotón	1 puñado de nueces	Ensalada templada de lentejas con tomate y rúcula	Sandía	Smoothie de plátano y espinacas	Merluza a la plancha con verduras al vapor	Yogur natural
Martes	Café con leche o infusión	Pan integral + aguacate + tomate + kiwi	1 manzana	Gazpacho + tortilla de espinacas	Melón	Hummus + bastones de zanahoria	Ensalada de pasta integral con atún y verduras	1 naranja
Miércoles	Café con leche o infusión	Smoothie bowl (yogur, plátano, semillas)	1 puñado de almendras	Arroz integral con verduras asadas y pollo	Nectarina	Yogur con frutos secos	Crema fría de calabacín + revuelto de champiñones	Infusión
Jueves	Café con leche o infusión	Tostadas integrales con queso fresco y mermelada sin azúcar	1 huevo cocido	Salmorejo + ensalada de rúcula con garbanzos y huevo duro	Melón	Smoothie de melón y menta	Brochetas de pavo con puré de calabaza	Yogur natural
Viernes	Café con leche o infusión	Yogur natural + cereales + plátano	1 kiwi	Paella ligera de verduras y marisco	Sandía	Hummus + crackers integrales	Tortilla de calabacín con ensalada verde	Infusión
Sábado	Café con leche o infusión	Crepe integral dulce con plátano y crema de cacahuete	1 puñado de pistachos	Gazpacho + hamburguesa vegetal con pan integral	Melón	Yogur natural	Ensalada de rúcula, tomate cherry y mozzarella	Fruta ligera
Domingo	Café con leche o infusión	Tostadas integrales con hummus, tomate y aguacate	1 yogur natural	Ensalada fría de quinoa con verduras y atún	Nectarina	Smoothie (plátano + yogur)	Salmorejo + tortilla de patatas al horno	Yogur con canela



SEMANA 33 - AGOSTO



LISTADO DE LA COMPRA



Verduras y hortalizas

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|-------------------|-----------|
| ☐ | Tomate | 1.2 kg |
| ☐ | Pepino | 0.6 kg |
| ☐ | Espinacas frescas | 0.45 kg |
| ☐ | Calabacín | 0.75 kg |
| ☐ | Zanahorias | 0.6 kg |
| ☐ | Rúcula | 0.45 kg |
| ☐ | Lechuga canónigos | 0.3 kg |
| ☐ | Patata | 0.75 kg |
| ☐ | Cebolla roja | 0.3 kg |
| ☐ | Ajo | 3 dientes |



Frutas

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|-----------|------------|
| ☐ | Melocotón | 6 unidades |
| ☐ | Manzana | 3 unidades |
| ☐ | Kiwi | 3 unidades |
| ☐ | Sandía | 1.2 kg |
| ☐ | Nectarina | 3 unidades |
| ☐ | Plátano | 6 unidades |
| ☐ | Naranja | 3 unidades |



Cereales y legumbres

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|----------------|--------------|
| ☐ | Lentejas | 300 g |
| ☐ | Garbanzos | 300 g |
| ☐ | Quinoa | 300 g |
| ☐ | Arroz integral | 450 g |
| ☐ | Pasta integral | 300 g |
| ☐ | Pan integral | 12 rebanadas |



Lácteos

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|---------------|-------------|
| ☐ | Huevos | 15 unidades |
| ☐ | Yogur natural | 9 unidades |
| ☐ | Queso fresco | 300 g |
| ☐ | Mozzarella | 300 g |



Otros

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|-----------------------------------|--------|
| ☐ | Hummus | 300 g |
| ☐ | Crema de cacahuete | 150 g |
| ☐ | Aceite de oliva | 250 ml |
| ☐ | Vinagre | 100 ml |
| ☐ | Hierbas frescas (menta, albahaca) | 30 g |
| ☐ | Nueces | 150 g |
| ☐ | Almendras | 150 g |
| ☐ | Pistachos | 150 g |
| ☐ | Semillas de chía | 90 g |



Proteínas

Cantidad

☐	Pollo	600 g	☐		
☐	Merluza	600 g	☐		
☐	Pavo (pechuga)	450 g	☐		
☐	Tofu (para hamburguesa vegetal)	300 g	☐		
			☐		
			☐		
			☐		
			☐		