



SEMANA 36 - SEPTIEMBRE

peso inicial

peso final

Día	Al levantarse	Desayuno	Snack Mañana	Comida	Postre Comida	Snack Tarde	Cena	Postre Cena
Lunes	Café con leche o infusión	Smoothie verde (espinacas, plátano, manzana, avena)	Puñado de almendras	Ensalada + pechuga de pollo a la plancha + arroz integral	Uvas	Yogur natural	Crema de calabacín + tortilla con champiñones	Rodaja de melón
Martes	Café con leche o infusión	Yogur natural con moras y avena	1 manzana	Pisto de verduras + merluza al horno + patata cocida	Higos	1 puñado de nueces	Ensalada rúcula, queso fresco, nueces + pan integral	1 ciruela
Miércoles	Café con leche o infusión	Smoothie (melocotón, pera, jengibre)	1 plátano pequeño	Fideuá de verduras y marisco	Yogur natural	1 rodaja de sandía	Crema fría de pepino + revuelto de espárragos	1 melocotón
Jueves	Café con leche o infusión	Tostada integral con aguacate y huevo poché	Puñado de frutos secos	Ensalada mixta + solomillo de pavo + couscous integral	Pera	Yogur con semillas de chía	Sopa de verduras + caballa a la plancha	1 higo
Viernes	Café con leche o infusión	Smoothie rojo (frambuesa, mora, plátano)	1 melocotón	Arroz integral con verduras y pollo	Sandía	1 yogur natural	Ensalada templada de espinacas con huevo duro	Rodaja de melón
Sábado	Café con leche o infusión	Yogur natural con higos y nueces	Puñado de almendras	Salmón a la plancha + ensalada variada + puré de boniato	Uvas	Batido de avena y cacao	Crema de calabaza + tostada integral con queso fresco	1 manzana
Domingo	Café con leche o infusión	Smoothie tropical (melón, sandía, hierbabuena)	1 pera	Arroz caldoso con pescado y verduras	Ciruelas	Yogur natural con frutos rojos	Ensalada ligera + pechuga de pavo al vapor	



SEMANA 36 - SEPTIEMBRE



LISTADO DE LA COMPRA



Verduras y hortalizas

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|----------------------------|------------|
| ☐ | Espinacas frescas | 200 g |
| ☐ | Tomates | 4 unidades |
| ☐ | Pepinos | 2 unidades |
| ☐ | Zanahorias | 2 unidades |
| ☐ | Calabacines | 2 unidades |
| ☐ | Berenjena | 1 unidad |
| ☐ | Pimientos (rojo y verde) | 2 unidades |
| ☐ | Judías verdes | 200 g |
| ☐ | Cebolla | 2 unidades |
| ☐ | Ajo | 1 cabeza |
| ☐ | Hierbabuena o menta fresca | 1 manojo |



Frutas

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|--------------------|-----------------|
| ☐ | Frambuesas o moras | 200 g |
| ☐ | Plátanos | 6 unidades |
| ☐ | Manzanas | 4 unidades |
| ☐ | Peras | 3 unidades |
| ☐ | Uvas | 500 g |
| ☐ | Higos | 6 unidades |
| ☐ | Melocotones | 3 unidades |
| ☐ | Ciruelas | 3 unidades |
| ☐ | Sandía | 1 rodaja grande |
| ☐ | Melón | 1 rodaja grande |



Cereales y legumbres

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|---------------------|-------------|
| ☐ | Avena | 100 g |
| ☐ | Arroz integral | 250 g |
| ☐ | Couscous integral | 100 g |
| ☐ | Fideos finos fideuá | 100 g |
| ☐ | Pan integral | 4 rebanadas |



Lácteos

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|------------------------|------------|
| ☐ | Yogur natural | 8 unidades |
| ☐ | Queso fresco | 150 g |
| ☐ | Leche o bebida vegetal | 1 litro |



Otros

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|---|---------------|
| ☐ | Almendras | 100 g |
| ☐ | Nueces | 100 g |
| ☐ | Semillas de chía | 30 g (opcion) |
| ☐ | Aceite de oliva virgen extra | 1 botella |
| ☐ | Especias (sal, pimienta, jengibre, cúrcuma) | Variado |
| ☐ | Cacao puro | 20 g |



SEMANA 36 - SEPTIEMBRE



LISTADO DE LA COMPRA



Proteínas

Cantidad

☐	Pechuga de pollo	400 g	☐	Preparado paella	1 bolsa
☐	Solomillo de pavo	300 g	☐		
☐	Huevos	10 unidades	☐		
☐	Caballa	2 lomos	☐		
☐	Merluza	2 filetes	☐		
☐	Salmón	2 filetes	☐		
☐	Pavo (para vapor)	200 g	☐		
☐	Marisco para fideuá	250 g			