



SEMANA 37 - 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, kiwi, medio plátano, semillas)	10 almendras	Crema de calabaza + bacalao al horno con verduras al vapor	Yogur natural sin azúcar	Palitos de pepino con hummus	Ensalada templada (espinacas, champiñón, huevo duro)	1 trozo de melón
Martes	Café con leche o infusión	Pan integral (30g) + tomate + queso fresco	1 yogur sin azúcar	Ensalada de garbanzos (pimiento, cebolla, huevo)	3 higos pequeños	Hummus + bastones de apio	Crema de calabacín + tortilla de calabacín	1 rodaja de sandía
Miércoles	Café con leche o infusión	Yogur natural + avena (30g) + frambuesas	10 nueces	Pasta integral (50g) con verduras + pollo a la plancha	½ melocotón	Smoothie ligero (melón + yogur natural)	Revuelto de setas + ensalada verde	1 ciruela
Jueves	Café con leche o infusión	Smoothie (melón, pepino, menta) + pan integral (20g)	1 huevo duro	Crema de zanahoria + merluza en papillote con brócoli	1 nectarina pequeña	1 puñado de almendras	Sopa de verduras + ensalada de quinoa (40g) y aguacate	1 higo pequeño
Viernes	Café con leche o infusión	Pan integral (30g) con aguacate y huevo duro	1 yogur natural	Arroz integral (50g) con pisto y atún al natural	1 trozo pequeño de melón	Hummus + 4 crackers integrales	Crema fría de pepino + brochetas de pollo al horno	Yogur sin azúcar
Sábado	Café con leche o infusión	Yogur natural + 1 higo + semillas	1 nectarina pequeña	Salteado de verduras con gambas y fideos de arroz (40g)	1 rodaja de sandía	10 nueces	Gazpacho sin pan + tortilla de patatas al horno (ración pequeña)	1 manzana pequeña
Domingo	Café con leche o infusión	Smoothie (medio plátano, avena 20g, cacao puro sin azúcar)	1 yogur sin azúcar	Arroz caldoso de marisco (50g arroz integral) con verduras	10 uvas	Smoothie tropical bajo en fruta (piña + pepino + menta)	Ensalada de lentejas con verduras + pan integral (20g)	½ melocotón



SEMANA 37 - SEPTIEMBRE



LISTADO DE LA COMPRA



Verduras y hortalizas

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|-------------------|------------|
| ☐ | Espinacas frescas | 500 g |
| ☐ | Brócoli | 300 g |
| ☐ | Pepino | 2 unidades |
| ☐ | Tomate | 5 unidades |
| ☐ | Pimiento rojo | 2 unidades |
| ☐ | Calabaza | 1 pequeña |
| ☐ | Calabacín | 3 unidades |
| ☐ | Zanahoria | 3 unidades |
| ☐ | Cebolla | 3 unidades |



Frutas

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|-----------------------------|-------------|
| ☐ | Melón | 1 unidad |
| ☐ | Sandía | 1/2 unidad |
| ☐ | Kiwi | 3 unidades |
| ☐ | Plátano (medio por ración) | 2 unidades |
| ☐ | Frambuesas | 100 g |
| ☐ | Naranja o nectarina pequeña | 2 unidades |
| ☐ | Higo pequeño | 4 unidades |
| ☐ | Uvas | 10 unidades |
| ☐ | Piña pequeña | 50 g |
| ☐ | Melocotón / Nectarina | 2 unidades |
| ☐ | Ciruela | 2 unidades |



Cereales y legumbres

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|---------------------|-------|
| ☐ | Garbanzos | 150 g |
| ☐ | Lentejas | 150 g |
| ☐ | Pan integral | 200 g |
| ☐ | Avena | 100 g |
| ☐ | Pasta integral | 50 g |
| ☐ | Arroz integral | 150 g |
| ☐ | Quinoa | 40 g |
| ☐ | Fideos de arroz | 40 g |
| ☐ | Crackers integrales | 4 uds |



Lácteos

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------|
| ☐ | Huevos | 12 uds |
| ☐ | Yogur natural sin azúcar | 6 uds |
| ☐ | Queso fresco | 100 g |



Otros

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|-----------------------------|----------|
| ☐ | Almendras | 30 g |
| ☐ | Nueces | 30 g |
| ☐ | Semillas (chía o similares) | 10 g |
| ☐ | Aceite de oliva | 50 ml |
| ☐ | Cacao puro sin azúcar | 5 g |
| ☐ | Hummus | 50 g |
| ☐ | Hierbabuena / menta | 5 g |
| ☐ | Sal, pimienta y especias | al gusto |



SEMANA 37 - SEPTIEMBRE



LISTADO DE LA COMPRA



Proteínas

Cantidad

☐	Bacalao	300 g	☐		
☐	Merluza	300 g	☐		
☐	Pollo (pechuga)	400 g	☐		
☐	Pavo / gall dindi	200 g	☐		
☐	Gambas / camarones	200 g	☐		
			☐		
			☐		