



SEMANA 38 - 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	Yogur natural + avena (30g) + frambuesas	10 almendras	Crema de brócoli + merluza al horno con espárragos	½ melocotón	Bastones de pepino con hummus	Ensalada de espinacas con huevo duro y aguacate + pan int.	1 rodaja melón
Martes	Café con leche o infusión	Tostada integral (30g) con queso fresco y tomate	10 nueces	Arroz integral (50g) con verduras y pavo	1 nectarina	Yogur natural sin azúcar	Crema fría de pepino y menta + tortilla francesa	1 higo pequeño
Miércoles	Café con leche o infusión	Smoothie (espinaca, pepino, kiwi)	10 almendras	Ensalada de lentejas con verduras + pan integral	1 trozo sandía	Smoothie (melón + yogur natural)	Sopa de verduras + brochetas de pollo al horno	1 ciruela
Jueves	Café con leche o infusión	Yogur natural + semillas + ½ plátano	10 nueces	Crema de calabaza + bacalao a la plancha con brócoli	1 trozo melón	Bastones de apio con hummus	Ensalada de quinoa con aguacate y espinacas	1 manzana
Viernes	Café con leche o infusión	Pan integral (30g) con aguacate y tomate	10 almendras	Espaguetis integrales con verduras y atún	1 nectarina	Yogur natural sin azúcar	Gazpacho sin pan + tortilla de calabacín	1 higo pequeño
Sábado	Café con leche o infusión	Smoothie (melón, pepino, menta) + 20g avena	10 nueces	Fideuá integral con verduras y gambas	½ melocotón	Bastones de pepino con hummus	Crema de zanahoria + pescado al horno con ensalada	1 ciruela
Domingo	Café con leche o infusión	Yogur natural + semillas + 1 higo pequeño	10 almendras	Arroz caldoso con verduras y pescado	10 uvas	Smoothie (piña + pepino + menta)	Ensalada completa (espinacas, pollo, aguacate, nueces)	½ melocotón



SEMANA 38 - SEPTIEMBRE



LISTADO DE LA COMPRA



Verduras y hortalizas

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|-------------------|------------|
| ☐ | Espinacas frescas | 200 g |
| ☐ | Brócoli | 2 piezas |
| ☐ | Calabaza | 300 g |
| ☐ | Pepino | 3 unidades |
| ☐ | Espárragos verdes | 200 g |
| ☐ | Apio | 2 ramas |
| ☐ | Tomates | 4 unidades |
| ☐ | Zanahorias | 3 unidades |
| ☐ | Cebolla | 1 unidad |
| ☐ | Menta fresca | 1 manojo |



Frutas

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|----------------|----------------|
| ☐ | Frambuesas | 100 g |
| ☐ | Melocotón | 2 unidades |
| ☐ | Nectarinas | 3 unidades |
| ☐ | Higos pequeños | 3 unidades |
| ☐ | Ciruelas | 2 unidades |
| ☐ | Melón | 1 pequeño |
| ☐ | Sandía | 1 trozo grande |
| ☐ | Kiwi | 1 unidad |
| ☐ | Uvas | 10 unidades |
| ☐ | Piña | 1 rodaja |



Cereales y legumbres

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|-----------------------|-------------|
| ☐ | Pan integral | 6 rebanadas |
| ☐ | Arroz integral | 100 g |
| ☐ | Espaguetis integrales | 70 g |
| ☐ | Fideos integrales | 70 g |
| ☐ | Avena | 50 g |
| ☐ | Quinoa | 60 g |



Lácteos

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|--------------------------------------|-------------|
| ☐ | Huevos | 8 unidades |
| ☐ | Yogur natural sin azúcar | 10 unidades |
| ☐ | Queso fresco | 100 g |
| ☐ | Leche semidesnatada o bebida vegetal | 500 ml |



Otros

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|----------------------------------|----------|
| ☐ | Atún en lata al natural 1 lata | |
| ☐ | Hummus | 100 g |
| ☐ | Aceite de oliva virgen extra | Al gusto |
| ☐ | Especias (canela, pimienta, sal) | Al gusto |
| ☐ | Almendras | 60 g |
| ☐ | Nueces | 60 g |
| ☐ | Semillas (chía, lino, sésamo) | 20 g |



SEMANA 38 - SEPTEMBRE



LISTADO DE LA COMPRA



Proteínas

Cantidad

☐	Merluza	2 filetes	☐		
☐	Bacalao fresco	2 filetes	☐		
☐	Pechuga de pollo	300 g	☐		
☐	Pavo	150 g	☐		
☐	Gambas	150 g	☐		
			☐		
			☐		