



SEMANA 39 - 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 + kiwi	1 manzana	Ensalada de garbanzos con espinacas, zanahoria y huevo duro	Uvas	Yogur natural con semillas de chía	Crema de calabacín + merluza al vapor con brócoli	Infusión
Martes	Café con leche o infusión	Pan integral + aguacate + tomate	1 plátano	Quinoa con pollo a la plancha y calabaza al horno	Melón	Hummus + bastones de pepino	Ensalada de lentejas con rúcula y zanahoria rallada	Yogur natural
Miércoles	Café con leche o infusión	Smoothie (yogur, frutos rojos, chía) + avena	1 puñado de almendras	Arroz integral con verduras salteadas y gambas	Nectarina	1 puñado de nueces	Ensalada de tomate con queso fresco + tortilla francesa	Fruta ligera (pera)
Jueves	Café con leche o infusión	Pan integral + queso fresco + ciruelas	1 pera	Crema de calabaza + pechuga de pavo a la plancha con espárragos	Sandía	Smoothie (melón + menta)	Gazpacho + ensalada con huevo duro	Yogur con canela
Viernes	Café con leche o infusión	Yogur natural + cereales integrales + frambuesas	1 kiwi	Espaguetis integrales con atún y espinacas	Melocotón	Hummus + crackers integrales	Crema de verduras + filete de salmón a la plancha	Infusión
Sábado	Café con leche o infusión	Crepe integral con plátano y crema de cacahuete	1 nectarina	Gazpacho + brochetas de pollo con verduras	Piña	Yogur natural	Ensalada de garbanzos con pepino, cebolla morada y huevo duro	Yogur natural
Domingo	Café con leche o infusión	Pan integral con hummus y tomate	1 manzana	Fideos integrales con verduras y tofu	Uvas	Smoothie (plátano + yogur)	Crema de calabaza + tortilla de patata al horno + pan integral	Fruta ligera (melón)



SEMANA 39 - SEPTIEMBRE



LISTADO DE LA COMPRA



Verduras y hortalizas

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|----------------|------------|
| ☐ | Espinacas | 300 g |
| ☐ | Zanahorias | 4 unidades |
| ☐ | Brócoli | 1 unidad |
| ☐ | Calabacín | 2 unidades |
| ☐ | Calabaza | 500 g |
| ☐ | Tomates | 6 unidades |
| ☐ | Rúcula | 100 g |
| ☐ | Pepino | 2 unidades |
| ☐ | Cebolla morada | 1 unidad |
| ☐ | Espárragos | 200 g |
| ☐ | Pimientos | 2 unidades |



Frutas

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|------------|------------|
| ☐ | Kiwi | 3 unidades |
| ☐ | Manzanas | 3 unidades |
| ☐ | Plátanos | 4 unidades |
| ☐ | Uvas | 300 g |
| ☐ | Melón | 500 g |
| ☐ | Sandía | 500 g |
| ☐ | Nectarinas | 2 unidades |
| ☐ | Ciruelas | 2 unidades |
| ☐ | Piña | 300 g |
| ☐ | Frambuesas | 100 g |
| ☐ | Melocotón | 1 unidad |



Cereales y legumbres

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|-----------------------|-------------|
| ☐ | Pan integral | 8 rebanadas |
| ☐ | Avena | 150 g |
| ☐ | Quinoa | 150 g |
| ☐ | Arroz integral | 150 g |
| ☐ | Espaguetis integrales | 150 g |
| ☐ | Fideos integrales | 150 g |
| ☐ | Crackers integrales | 1 paquete |



Lácteos

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|---------------|------------|
| ☐ | Huevos | 8 unidades |
| ☐ | Yogur natural | 8 unidades |
| ☐ | Queso fresco | 100 g |



Otros

Cantidad

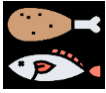
- | | | |
|--------------------------|--------------------|---------|
| ☐ | Atún en conserva | 2 latas |
| ☐ | Hummus | 150 g |
| ☐ | Crema de cacahuete | 50 g |
| ☐ | Semillas de chía | 30 g |
| ☐ | Almendras | 30 g |
| ☐ | Nueces | 30 g |



SEMANA 39 - SEPTIEMBRE



LISTADO DE LA COMPRA



Proteínas

Cantidad

☐	Pollo (pechuga)	300 g	☐		
☐	Pavo (pechuga)	200 g	☐		
☐	Merluza	200 g	☐		
☐	Salmón	200 g	☐		
☐	Gambas	150 g	☐		
☐	Tofu	150 g	☐		
			☐		