



SEMANA 40 - 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 + granada	1 manzana	Ensalada de lentejas con calabaza, zanahoria y huevo duro	Pera	Yogur natural con semillas de chía	Crema de calabacín + merluza al vapor con espinacas	Infusión
Martes	Café con leche o infusión	Pan integral + aguacate + tomate	1 plátano	Quinoa con pechuga de pollo y champiñones al horno	Mandarina	Hummus + bastones de pepino	Ensalada de garbanzos con pepino, cebolla y huevo duro	Yogur natural
Miércoles	Café con leche o infusión	Smoothie (yogur, kiwi, chía) + avena	1 puñado de nueces	Espaguetis integrales con verduras salteadas y gambas	Manzana	1 puñado de almendras	Ensalada de tomate con queso fresco + tortilla francesa	Fruta ligera (pera)
Jueves	Café con leche o infusión	Pan integral + queso fresco + higos	1 pera	Crema de calabaza + pavo a la plancha con zanahoria y brócoli	Mandarina	Smoothie (granada + menta)	Gazpacho + ensalada de lentejas con rúcula	Yogur con canela
Viernes	Café con leche o infusión	Yogur natural + cereales integrales + uvas	1 kiwi	Arroz integral con salmón y espinacas	Pera	Hummus + crackers integrales	Crema de verduras + filete de pollo 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 calabaza y champiñones	Mandarina	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 tofu y verduras al vapor	Pera	Smoothie (kiwi + yogur)	Crema de calabaza + tortilla de patata al horno + pan integral	Fruta ligera (mandarina)



SEMANA 40 - SEPTEMBRE



LISTADO DE LA COMPRA



Verduras y hortalizas

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|----------------|------------|
| ☐ | Espinacas | 300 g |
| ☐ | Zanahorias | 4 unidades |
| ☐ | Brócoli | 200 g |
| ☐ | Calabacín | 2 unidades |
| ☐ | Calabaza | 500 g |
| ☐ | Tomates | 6 unidades |
| ☐ | Rúcula | 100 g |
| ☐ | Pepino | 2 unidades |
| ☐ | Cebolla morada | 1 unidad |
| ☐ | Champiñones | 150 g |
| ☐ | Espárragos | 150 g |
| ☐ | Pimientos | 2 unidades |



Frutas

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|------------|------------|
| ☐ | Kiwi | 3 unidades |
| ☐ | Manzanas | 3 unidades |
| ☐ | Plátanos | 3 unidades |
| ☐ | Uvas | 150 g |
| ☐ | Granadas | 1 unidad |
| ☐ | Mandarinas | 3 unidades |
| ☐ | Pera | 3 unidades |
| ☐ | Higos | 2 unidades |



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 40 - 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	☐		
			☐		