



SEMANA 41 - OCTUBRE

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 + uvas	1 manzana	Ensalada de garbanzos con espinacas, tomate y huevo duro	Granada	Yogur natural con semillas de chía	Crema de calabaza + tortilla de setas	Infusión
Martes	Café con leche o infusión	Pan integral + aguacate + tomate	1 plátano	Quinoa con pechuga de pollo y boniato asado	Pera	Hummus + bastones de pepino	Ensalada de lentejas con rúcula y cebolla morada	Yogur natural
Miércoles	Café con leche o infusión	Smoothie (yogur, kiwi, chía) + avena	1 puñado de nueces	Espaguetis integrales con champiñones y gambas	Mandarina	1 puñado de almendras	Brócoli al vapor + merluza a la plancha	Fruta ligera (caqui)
Jueves	Café con leche o infusión	Pan integral + queso fresco + higos	1 pera	Crema de coliflor + pavo al horno con calabaza	Granada	Smoothie (pera + espinacas)	Ensalada templada de garbanzos con boniato y espinacas	Yogur con canela
Viernes	Café con leche o infusión	Yogur natural + cereales integrales + caqui	1 kiwi	Arroz integral con salmón y brócoli	Uvas	Hummus + crackers integrales	Crema de verduras + tortilla francesa	Infusión
Sábado	Café con leche o infusión	Crepe integral con plátano y crema de cacahuete	1 mandarina	Gazpacho + brochetas de pollo con calabacín y champiñones	Granada	Yogur natural	Ensalada de lentejas frías con rúcula y tomate	Yogur natural
Domingo	Café con leche o infusión	Pan integral con hummus y tomate	1 manzana	Fideos integrales con tofu y verduras al horno	Pera	Smoothie (uva + yogur)	Crema de boniato + tortilla de patata al horno + pan integral	Fruta ligera



SEMANA -



LISTADO DE LA COMPRA



Verduras y hortalizas

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|----------------|-------|
| ☐ | Setas variadas | 200 g |
| ☐ | Espinacas | 300 g |
| ☐ | Zanahorias | 3 uds |
| ☐ | Brócoli | 2 uds |
| ☐ | Calabacín | 2 uds |
| ☐ | Calabaza | 500 g |
| ☐ | Boniato | 400 g |
| ☐ | Coliflor | 1 ud |
| ☐ | Tomates | 6 uds |
| ☐ | Rúcula | 100 g |
| ☐ | Pepino | 2 uds |
| ☐ | Cebolla morada | 1 ud |
| ☐ | Champiñones | 200 g |



Frutas

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|------------|-------|
| ☐ | Caqui | 2 uds |
| ☐ | Uvas | 300 g |
| ☐ | Granada | 2 uds |
| ☐ | Manzanas | 4 uds |
| ☐ | Peras | 4 uds |
| ☐ | Plátanos | 3 uds |
| ☐ | Kiwi | 3 uds |
| ☐ | Mandarinas | 3 uds |
| ☐ | Higos | 2 uds |



Cereales y legumbres

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|-----------------------|----------|
| ☐ | Crackers integrales | 1 pqt |
| ☐ | Pan integral | 8 reban. |
| ☐ | Avena | 150 g |
| ☐ | Quinoa | 150 g |
| ☐ | Arroz integral | 150 g |
| ☐ | Espaguetis integrales | 150 g |
| ☐ | Fideos integrales | 150 g |



Lácteos

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|---------------|-------|
| ☐ | Huevos | 8 uds |
| ☐ | Leche | 3 uds |
| ☐ | Yogur natural | 8 uds |
| ☐ | Queso fresco | 100 g |



Otros

Cantidad

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



SEMANA -



LISTADO DE LA COMPRA



Proteínas

Cantidad

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