



## SEMANA 42 - 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 | Smoothie (yogur, pera, canela) + avena                 | 1 manzana          | Potaje ligero de garbanzos con acelgas y calabaza                     | Granada       | Yogur natural con semillas de chía | Caldo de verduras + tortilla francesa con setas              | Infusión         |
| Martes    | Café con leche o infusión | Pan integral + aguacate + tomate                       | 1 kiwi             | Arroz integral con pollo guisado con zanahoria y boniato              | Uvas          | Smoothie (mandarina + yogur)       | Crema de Calor + ensalada templada de lentejas con espinacas | Yogur natural    |
| Miércoles | Café con leche o infusión | Yogur natural + cereales integrales + caqui            | 1 puñado de nueces | Estofado de ternera con verduras (calabacín, setas, zanahoria)        | Pera          | Hummus + bastones de pepino        | Sopa de verduras + merluza al horno con brócoli              | Fruta ligera     |
| Jueves    | Café con leche o infusión | Smoothie (yogur, uva, chía) + tostada integral         | 1 mandarina        | Lentejas guisadas con verduras (pimiento, cebolla, tomate)            | Granada       | 1 puñado de almendras              | Ensalada templada de garbanzos con boniato y espinacas       | Yogur con canela |
| Viernes   | Café con leche o infusión | Pan integral + queso fresco + higos                    | 1 plátano          | Caldo de pollo con verduras + filete de salmón a la plancha con arroz | Manzana       | Smoothie (granada + yogur)         | Crema de calabaza + tortilla de patata al horno              | Infusión         |
| Sábado    | Café con leche o infusión | Crepe integral con plátano y crema de cacahuete        | 1 pera             | Estofado de pollo con setas y calabaza                                | Caqui         | Yogur natural                      | Sopa de cebolla + brochetas de verduras al horno             | Yogur natural    |
| Domingo   | Café con leche o infusión | Smoothie (yogur, mandarina, zanahoria rallada) + avena | 1 manzana          | Pastas integrales con pisto de verduras de temporada y huevo duro     | Uvas          | Hummus + crackers integrales       | Caldo de verduras + tortilla de espinacas                    | Fruta ligera     |



SEMANA 42 - OCTUBRE



## LISTADO DE LA COMPRA



### Verduras y hortalizas

#### Cantidad

- |                          |                |       |
|--------------------------|----------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | Pimiento verde | 2 uds |
| <input type="checkbox"/> | Espinacas      | 300 g |
| <input type="checkbox"/> | Acelgas        | 200 g |
| <input type="checkbox"/> | Zanahorias     | 4 uds |
| <input type="checkbox"/> | Brócoli        | 2 uds |
| <input type="checkbox"/> | Calabacín      | 2 uds |
| <input type="checkbox"/> | Calabaza       | 600 g |
| <input type="checkbox"/> | Boniato        | 500 g |
| <input type="checkbox"/> | Coliflor       | 1 ud  |
| <input type="checkbox"/> | Col            | 1 ud  |
| <input type="checkbox"/> | Tomates        | 6 uds |
| <input type="checkbox"/> | Rúcula         | 100 g |
| <input type="checkbox"/> | Cebolla        | 2 uds |
| <input type="checkbox"/> | Cebolla morada | 1 ud  |
| <input type="checkbox"/> | Setas variadas | 200 g |
| <input type="checkbox"/> | Champiñones    | 200 g |
| <input type="checkbox"/> | Pimiento rojo  | 2 uds |



### Frutas

#### Cantidad

- |                          |          |       |
|--------------------------|----------|-------|
| <input type="checkbox"/> | Caqui    | 2 uds |
| <input type="checkbox"/> | Uvas     | 300 g |
| <input type="checkbox"/> | Granada  | 3 uds |
| <input type="checkbox"/> | Manzanas | 5 uds |
| <input type="checkbox"/> | Peras    | 5 uds |

- |                          |            |       |
|--------------------------|------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | Plátanos   | 3 uds |
| <input type="checkbox"/> | Kiwi       | 3 uds |
| <input type="checkbox"/> | Mandarinas | 4 uds |
| <input type="checkbox"/> | Higos      | 2 uds |



### Cereales y legumbres

#### Cantidad

- |                          |                       |           |
|--------------------------|-----------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> | Crackers integrales   | 1 paquete |
| <input type="checkbox"/> | Pan integral          | 10 reban. |
| <input type="checkbox"/> | Avena                 | 150 g     |
| <input type="checkbox"/> | Quinoa                | 150 g     |
| <input type="checkbox"/> | Arroz integral        | 150 g     |
| <input type="checkbox"/> | Espaguetis integrales | 150 g     |
| <input type="checkbox"/> | Fideos integrales     | 150 g     |



### Lácteos

#### Cantidad

- |                          |               |        |
|--------------------------|---------------|--------|
| <input type="checkbox"/> | Huevos        | 10 uds |
| <input type="checkbox"/> | Yogur natural | 10 uds |
| <input type="checkbox"/> | Queso fresco  | 100 g  |



### Otros

#### Cantidad

- |                          |                    |         |
|--------------------------|--------------------|---------|
| <input type="checkbox"/> | Atún en conserva   | 2 latas |
| <input type="checkbox"/> | Hummus             | 150 g   |
| <input type="checkbox"/> | Crema de cacahuete | 50 g    |
| <input type="checkbox"/> | Semillas de chía   | 30 g    |
| <input type="checkbox"/> | Almendras          | 30 g    |
| <input type="checkbox"/> | Nueces             | 30 g    |



SEMANA 42 - OCTUBRE



## LISTADO DE LA COMPRA



### Proteínas

### Cantidad

☐

Pollo (pechuga)

400 g

☐☐

Pollo  
(muslo/contramuslo)

400 g

☐☐

Ternera magra

250 g

☐☐

Pavo (pechuga)

200 g

☐☐

Merluza

200 g

☐☐

Salmón

200 g

☐☐

Tofu

150 g

☐