



SEMANA 43 - 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 de pera, manzana y yogur	1 puñado de almendras	Potaje de garbanzos con espinacas y zanahoria	Granada	Yogur natural con semillas de chía	Crema de calabaza + tortilla de setas	Yogur natural
Martes	Café con leche o infusión	Pan integral con queso fresco y granada	1 plátano	Estofado ligero de pollo con verduras	Mandarina	Hummus + bastones de zanahoria	Sopa de verduras + tortilla francesa	Infusión
Miércoles	Café con leche o infusión	Yogur natural con avena y uvas	1 manzana	Arroz integral con merluza y brócoli	Caqui	Smoothie de kiwi y yogur	Ensalada templada de espinacas y boniato al horno	Yogur natural
Jueves	Café con leche o infusión	Smoothie de granada, plátano y yogur	1 puñado de nueces	Crema de coliflor + hamburguesa vegetal	Manzana	Hummus + crackers integrales	Caldo de verduras con huevo duro	Yogur con chía
Viernes	Café con leche o infusión	Tostada integral con aguacate y tomate	1 mandarina	Quinoa con salmón y calabacín	Pera	Yogur natural	Sopa de cebolla + tortilla de espinacas	Infusión
Sábado	Café con leche o infusión	Smoothie de uva, mandarina y yogur	1 puñado de almendras	Fideuá integral con pescado y setas	Kiwi	Hummus + bastones de pepino	Ensalada templada de col con pollo a la plancha	Fruta ligera
Domingo	Café con leche o infusión	Yogur con avena y caqui	1 pera	Estofado de ternera magra con calabaza y verduras	Mandarina	Smoothie de manzana y yogur	Crema de brócoli + tortilla de calabacín	Yogur natural



SEMANA 43 - OCTUBRE



LISTADO DE LA COMPRA



Verduras y hortalizas

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|----------------|-------|
| ☐ | Pepino | 2 uds |
| ☐ | Espinacas | 300 g |
| ☐ | Acelgas | 200 g |
| ☐ | Zanahorias | 5 uds |
| ☐ | Brócoli | 2 uds |
| ☐ | Calabacín | 2 uds |
| ☐ | Calabaza | 700 g |
| ☐ | Boniato | 500 g |
| ☐ | Col | 1 ud |
| ☐ | Coliflor | 1 ud |
| ☐ | Tomates | 6 uds |
| ☐ | Rúcula | 100 g |
| ☐ | Cebolla | 3 uds |
| ☐ | Cebolla morada | 1 ud |
| ☐ | Setas variadas | 200 g |
| ☐ | Champiñones | 200 g |
| ☐ | Pimiento rojo | 2 uds |
| ☐ | Pimiento verde | 2 uds |



Frutas

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|------------|-------|
| ☐ | Uvas | 300 g |
| ☐ | Granada | 3 uds |
| ☐ | Mandarinas | 6 uds |
| ☐ | Higos | 2 uds |

- | | | |
|--------------------------|----------|-------|
| ☐ | Caqui | 3 uds |
| ☐ | Manzanas | 6 uds |
| ☐ | Peras | 6 uds |
| ☐ | Plátanos | 4 uds |
| ☐ | Kiwi | 3 uds |



Cereales y legumbres

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|-----------------------|-----------|
| ☐ | Crackers integrales | 1 paquete |
| ☐ | Pan integral | 12 reban. |
| ☐ | Avena | 150 g |
| ☐ | Quinoa | 150 g |
| ☐ | Arroz integral | 150 g |
| ☐ | Espaguetis integrales | 150 g |
| ☐ | Fideos integrales | 150 g |



Lácteos

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|---------------|--------|
| ☐ | Huevos | 12 uds |
| ☐ | Yogur natural | 12 uds |
| ☐ | 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 | 40 g |
| ☐ | Nueces | 40 g |

