



## SEMANA 46 - NOVIEMBRE

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 con avena y manzana       | 1 puñado de nueces    | Estofado de lentejas con zanahoria y apio    | Mandarina     | Smoothie de pera y yogur      | Crema de calabaza + tortilla de acelgas                  | Yogur natural |
| Martes    | Café con leche o infusión | Pan integral con aguacate y tomate      | 1 plátano             | Merluza al horno con calabacín y boniato     | Granada       | Hummus + bastones de pepino   | Caldo de pollo con verduras + huevo duro                 | Infusión      |
| Miércoles | Café con leche o infusión | Smoothie de uva, manzana y yogur        | 1 manzana             | Arroz integral con pollo y setas             | Caqui         | Yogur con chía                | Ensalada templada de espinacas con tofu y calabaza asada | Yogur natural |
| Jueves    | Café con leche o infusión | Pan integral con queso fresco y granada | 1 puñado de almendras | Potaje de garbanzos con acelgas y zanahoria  | Pera          | Smoothie de mandarina y yogur | Sopa de cebolla con huevo                                | Infusión      |
| Viernes   | Café con leche o infusión | Yogur natural con copos de avena y kiwi | 1 kiwi                | Quinoa con salmón, espinacas y champiñones   | Manzana       | Hummus + crackers integrales  | Caldo de verduras con arroz integral + tortilla francesa | Yogur natural |
| Sábado    | Café con leche o infusión | Smoothie de plátano, pera y yogur       | 1 puñado de nueces    | Fideuá integral de pescado y verduras        | Mandarina     | Yogur con semillas de chía    | Ensalada templada de pollo con boniato asado             | Fruta ligera  |
| Domingo   | Café con leche o infusión | Pan integral con hummus y tomate        | 1 plátano             | Guiso de ternera magra con verduras de otoño | Granada       | Smoothie de granada y yogur   | Crema de puerros + huevo a la plancha                    | Yogur natural |



SEMANA 46 - NOVIEMBRE



## LISTADO DE LA COMPRA



### Verduras y hortalizas

Cantidad

- |                          |                   |            |
|--------------------------|-------------------|------------|
| <input type="checkbox"/> | Calabaza          | 1 unidad   |
| <input type="checkbox"/> | Espinacas frescas | 300 g      |
| <input type="checkbox"/> | Acelgas           | 200 g      |
| <input type="checkbox"/> | Zanahorias        | 5 unidades |
| <input type="checkbox"/> | Calabacín         | 2 unidades |
| <input type="checkbox"/> | Boniato           | 2 unidades |
| <input type="checkbox"/> | Puerros           | 2 unidades |
| <input type="checkbox"/> | Cebollas          | 3 unidades |
| <input type="checkbox"/> | Apio              | 1 rama     |
| <input type="checkbox"/> | Setas variadas    | 200 g      |
| <input type="checkbox"/> | Champiñones       | 150 g      |
| <input type="checkbox"/> | Col lombarda      | 1/2 unidad |



### Frutas

Cantidad

- |                          |            |            |
|--------------------------|------------|------------|
| <input type="checkbox"/> | Producto   | Cantidad   |
| <input type="checkbox"/> | Manzanas   | 5 unidades |
| <input type="checkbox"/> | Peras      | 4 unidades |
| <input type="checkbox"/> | Kiwis      | 3 unidades |
| <input type="checkbox"/> | Mandarinas | 6 unidades |
| <input type="checkbox"/> | Caquis     | 2 unidades |
| <input type="checkbox"/> | Granadas   | 3 unidades |
| <input type="checkbox"/> | Uvas       | 200 g      |
| <input type="checkbox"/> | Plátanos   | 4 unidades |



### Cereales y legumbres

Cantidad

- |                          |                   |          |
|--------------------------|-------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> | Avena             | 200 g    |
| <input type="checkbox"/> | Pan integral      | 1 unidad |
| <input type="checkbox"/> | Arroz integral    | 250 g    |
| <input type="checkbox"/> | Quinoa            | 250 g    |
| <input type="checkbox"/> | Fideos integrales | 200 g    |
| <input type="checkbox"/> | Lentejas          | 250 g    |
| <input type="checkbox"/> | Garbanzos         | 250 g    |



### Lácteos

Cantidad

- |                          |                          |             |
|--------------------------|--------------------------|-------------|
| <input type="checkbox"/> | Yogur natural sin azúcar | 14 unidades |
| <input type="checkbox"/> | Queso fresco             | 200 g       |
| <input type="checkbox"/> | Huevos                   | 10 unidades |



### Otros

Cantidad

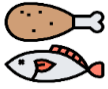
- |                          |                              |        |
|--------------------------|------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> | Aceite de oliva virgen extra | 500 ml |
| <input type="checkbox"/> | Almendras                    | 150 g  |
| <input type="checkbox"/> | Nueces                       | 150 g  |
| <input type="checkbox"/> | Semillas de chía             | 50 g   |
| <input type="checkbox"/> | Infusiones variadas          | 1 caja |



SEMANA 46 - NOVIEMBRE



## LISTADO DE LA COMPRA



### Proteínas

Cantidad

|                          |               |       |                          |  |  |
|--------------------------|---------------|-------|--------------------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> | Hummus        | 200 g | <input type="checkbox"/> |  |  |
| <input type="checkbox"/> | Pollo         | 400 g | <input type="checkbox"/> |  |  |
| <input type="checkbox"/> | Ternera magra | 300 g | <input type="checkbox"/> |  |  |
| <input type="checkbox"/> | Merluza       | 400 g | <input type="checkbox"/> |  |  |
| <input type="checkbox"/> | Salmón        | 300 g | <input type="checkbox"/> |  |  |
| <input type="checkbox"/> | Tofu          | 200 g | <input type="checkbox"/> |  |  |
| <input type="checkbox"/> |               |       | <input type="checkbox"/> |  |  |