



SEMANA 48 - 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 kiwi	1 puñado de nueces	Fabada asturiana ligera (fabes, verduras, poco chorizo)	Mandarina	Smoothie de pera y yogur	Crema de calabaza + tortilla de espinacas	Yogur natural
Martes	Café con leche o infusión	Pan integral con aguacate y tomate	1 plátano	Potaje de garbanzos con espinacas y bacalao	Granada	Hummus + bastones de zanahoria	Caldo gallego ligero + huevo duro	Infusión
Miércoles	Café con leche o infusión	Smoothie de uva y yogur	1 manzana	Arroz al horno integral (pollo, verduras, garbanzos)	Caqui	Yogur con semillas de chía	Ensalada templada de pollo con calabaza asada	Yogur natural
Jueves	Café con leche o infusión	Pan integral con queso fresco y granada	1 puñado de almendras	Marmitako (atún, patata y pimientos)	Pera	Smoothie de mandarina y yogur	Sopa de Ajo con huevo + pan integral	Infusión
Viernes	Café con leche o infusión	Yogur natural con copos de avena y pera	1 kiwi	Paella de invierno (arroz integral, pollo, verduras)	Manzana	Hummus + crackers integrales	Crema de puerros + tortilla de champiñones	Yogur natural
Sábado	Café con leche o infusión	Smoothie de plátano, manzana y yogur	1 puñado de nueces	Pote asturiano (fabes, berza, poco chorizo)	Mandarina	Yogur con semillas de chía	Ensalada templada de pescado con calabaza	Fruta ligera
Domingo	Café con leche o infusión	Pan integral con hummus y tomate	1 plátano	Rabo de toro estofado con verduras	Granada	Smoothie de granada y yogur	Caldo de verduras con huevo duro	Yogur natural



SEMANA 48 - NOVIEMBRE



LISTADO DE LA COMPRA



Verduras y hortalizas

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|---------------|------------|
| ☐ | Calabaza | 1 unidad |
| ☐ | Espinacas | 300 g |
| ☐ | Zanahorias | 5 unidades |
| ☐ | Patatas | 4 unidades |
| ☐ | Pimientos | 3 unidades |
| ☐ | Cebolla | 3 unidades |
| ☐ | Champiñones | 150 g |
| ☐ | Berza | 200 g |
| ☐ | Judías verdes | 200 g |



Frutas

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|------------|------------|
| ☐ | Manzanas | 4 unidades |
| ☐ | Peras | 3 unidades |
| ☐ | Kiwis | 2 unidades |
| ☐ | Mandarinas | 5 unidades |
| ☐ | Granadas | 3 unidades |
| ☐ | Uvas | 200 g |
| ☐ | Plátanos | 3 unidades |
| ☐ | Caquis | 2 unidades |



Cereales y legumbres

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|-------------------|----------|
| ☐ | Avena | 200 g |
| ☐ | Pan integral | 1 unidad |
| ☐ | Arroz integral | 250 g |
| ☐ | Fabes | 250 g |
| ☐ | Garbanzos | 250 g |
| ☐ | Lentejas | 250 g |
| ☐ | Fideos integrales | 200 g |
| ☐ | Quinoa | 250 g |



Lácteos

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|---------------|-------------|
| ☐ | Yogur natural | 14 unidades |
| ☐ | Queso fresco | 200 g |



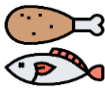
Otros

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|------------------------------|--------|
| ☐ | Infusiones variadas | 1 caja |
| ☐ | Almendras | 150 g |
| ☐ | Nueces | 150 g |
| ☐ | Semillas de chía | 50 g |
| ☐ | Aceite de oliva virgen extra | 500 ml |



LISTADO DE LA COMPRA



Proteínas

Cantidad

☐	Producto	Cantidad	☐		
☐	Pollo	400 g	☐		
☐	Ternera magra	300 g	☐		
☐	Atún fresco	200 g	☐		
☐	Huevos	10 unidades	☐		
☐	Bacalao	200 g	☐		
☐			☐		
☐					
☐	Hummus	200 g			