



SEMANA 49 - DESMBRE

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	Escudella ligera (caldo + pelota magra + garbanzos + verduras)	Mandarina	Smoothie de pera y yogur	Crema de verduras + tortilla francesa	Yogur natural
Martes	Café con leche o infusión	Pan integral con aguacate y tomate	1 kiwi	Sopa de pescado con verduras + merluza a la plancha	Granada	Hummus + bastones de zanahoria	Ensalada templada con pollo y boniato asado	Infusión
Miércoles	Café con leche o infusión	Smoothie de frutos rojos sin azúcar	1 manzana	Caldo de pollo con verduras + arroz integral (1 puñado)	Pera	Yogur natural con semillas de chía	Puré de calabaza + huevo duro + pan integral	Yogur
Jueves	Café o infusión	Pan integral con queso fresco y nueces	1 puñado de almendras	Guiso ligero de judías blancas con verduras	Mandarina	Smoothie de manzana y yogur	Consomé vegetal + tortilla de espinacas	Infusión
Viernes	Café con leche o infusión	Yogur con avena y pera	1 plátano pequeño	Marmitako ligero (atún, patata moderada, pimiento, cebolla)	Manzana	Hummus + crackers integrales	Sopa castellana ligera con huevo y pan integral moderado	Yogur natural
Sábado	Café con leche o infusión	Smoothie de naranja, manzana y yogur	1 puñado de nueces	Potaje de garbanzos con bacalao y espinacas	Granada	Yogur con semillas	Sopa minestrone de verduras	Fruta ligera
Domingo	Café con leche o infusión	Pan integral con hummus y tomate	1 kiwi	Estofado de ternera magra con verduras	Pera	Smoothie de mandarina y yogur	Caldo de verduras + tortilla de champiñones	Yogur



SEMANA 49 - DICIEMBRE



LISTADO DE LA COMPRA



Verduras y hortalizas

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|------------------|----------|
| ☐ | Zanahorias | 1 kg |
| ☐ | Cebollas | 1 kg |
| ☐ | Puerros | 4 ud |
| ☐ | Ajo | 1 cabeza |
| ☐ | Espinacas | 400 g |
| ☐ | Calabaza | 1 kg |
| ☐ | Pimientos | 3 ud |
| ☐ | Patatas | 2 kg |
| ☐ | Champiñones | 500 g |
| ☐ | Bonito / boniato | 1 kg |
| ☐ | Apio | 1 manojo |
| ☐ | Tomates | 1 kg |



Frutas

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|-------------------|----------|
| ☐ | Producto | Cantidad |
| ☐ | Manzanas | 1,5 kg |
| ☐ | Peras | 1 kg |
| ☐ | Mandarinas | 1 kg |
| ☐ | Plátanos pequeños | 6 ud |
| ☐ | Granada | 3 ud |
| ☐ | Kiwi | 6 ud |



Cereales y legumbres

Cantidad

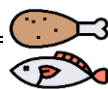
- | | | |
|--------------------------|---------------------|------------|
| ☐ | Garbanzos | 1 kg |
| ☐ | Alubias blancas | 1 kg |
| ☐ | Arroz integral | 1 kg |
| ☐ | Avena | 1 kg |
| ☐ | Crackers integrales | 2 paquetes |
| ☐ | Pan integral | 2 barras |



Lácteos

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|-------|
| ☐ | Yogur natural sin azúcar | 14 ud |
| ☐ | Leche | 2 L |
| ☐ | Queso fresco | 400 g |
| ☐ | Huevos | 18 ud |



Proteínas

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|------------------|----------|
| ☐ | Producto | Cantidad |
| ☐ | Ternera magra | 1 kg |
| ☐ | Pollo | 1,5 kg |
| ☐ | Merluza | 1 kg |
| ☐ | Atún fresco | 800 g |
| ☐ | Bacalao desalado | 600 g |

☐			☐		
☐			☐		
☐			☐		