



SEMANA 50 - DICIEMBRE

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 + avena + pera	1 puñado almendras	Cocido madrileño ligero (garbanzos + pollo + verduras)	Manzana	Hummus + zanahoria	Crema de puerros ligera + tortilla francesa	Yogur
Martes	Café o infusión	Pan integral con queso fresco	1 kiwi	Fabada ligera (faba 1 ración + verdura + poca proteína grasa)	Pera	Yogur natural	Ensalada verde + pollo a la plancha + boniato	Infusión
Miércoles	Café o infusión	Smoothie de frutos rojos sin azúcar	1 mandarina	Rabo de toro guisado control carb + verduras	Granada	Yogur con semillas chía	Sopa de cebolla ligera + huevo duro	Yogur
Jueves	Café con leche	Yogur con avena y manzana	1 puñado nueces	Caracoles gallegos con patata moderada + proteína magra	Manzana	Hummus + pepino	Trucha al horno + ensalada	Infusión
Viernes	Infusión	Pan integral + aguacate	1 plátano pequeño	Lentejas estofadas con verduras	Pera	Yogur natural	Sopa minestrone + tortilla de espinacas	Yogur
Sábado	Infusión	Smoothie manzana + yogur	1 kiwi	Merluza a la plancha + puré calabaza	Mandarina	Yogur con semillas	Caldo verduras + tortilla champiñones	Infusión
Domingo	Café o infusión	Pan integral + hummus	1 puñado de almendras	Pollo rustido con verduras y patata moderada	Pera	Smoothie mandarina y yogur	Crema de calabaza + huevo duro	Yogur



SEMANA 50 - DICIEMBRE



LISTADO DE LA COMPRA



Verduras y hortalizas

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|-------------|-------|
| ☐ | Cebollas | 1 kg |
| ☐ | Zanahorias | 1 kg |
| ☐ | Puerros | 5 ud |
| ☐ | Patatas | 2 kg |
| ☐ | Grelos | 500 g |
| ☐ | Espinacas | 500 g |
| ☐ | Calabaza | 1 kg |
| ☐ | Champiñones | 500 g |
| ☐ | Tomate | 1 kg |
| ☐ | Boniato | 1 kg |



Frutas

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|-----------------|--------|
| ☐ | Peras | 1 kg |
| ☐ | Manzanas | 1,5 kg |
| ☐ | Mandarinas | 1 kg |
| ☐ | Kiwis | 8 ud |
| ☐ | Plátano pequeño | 4 ud |
| ☐ | Granada | 2 ud |



Cereales y legumbres

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|-----------|------|
| ☐ | Garbanzos | 1 kg |
| ☐ | Fabas | 1 kg |
| ☐ | Lentejas | 1 kg |



Lácteos

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|---------------|-------|
| ☐ | Huevos | 18 ud |
| ☐ | Yogur natural | 14 ud |
| ☐ | Leche | 2 L |



Otros

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|--------------|-----------|
| ☐ | Pan integral | 2 barras |
| ☐ | Avena | 1 paquete |
| ☐ | Aceite oliva | 1 botella |



Proteínas

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|--------------|--------|
| ☐ | Pollo | 1,5 kg |
| ☐ | Rabo de toro | 1 kg |
| ☐ | Merluza | 1 kg |
| ☐ | Trucha | 1 kg |

☐			☐		
☐			☐		
☐			☐		