



SEMANA 51 - 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 con avena y kiwi	1 puñado de almendras	Escudella catalana ligera (pollo, garbanzos, verduras)	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 manzana	Caldo gallego ligero con grelos y patata	Granada	Hummus + palitos de pepino	Ensalada templada con pollo y boniato asado	Infusión
Miércoles	Café con leche o infusión	Smoothie de manzana, yogur y chía	1 kiwi	Estofado de lentejas con verduras	Pera	Yogur natural	Sopa de pescado ligera + huevo duro	Yogur natural
Jueves	Café con leche o infusión	Yogur con avena y frutos rojos	1 puñado de nueces	Marmitako de atún con patata y pimientos	Mandarina	Smoothie de mandarina y yogur	Caldo casero de pollo + tortilla francesa	Infusión
Viernes	Café con leche o infusión	Pan integral con queso fresco y tomate	1 plátano pequeño	Arroz integral con pollo y verduras	Manzana	Hummus + crackers integrales	Crema de puerros + merluza al vapor	Yogur natural
Sábado	Café con leche o infusión	Smoothie de kiwi, manzana y yogur	1 puñado de almendras	Guiso de verduras de invierno + huevo duro	Granada	Yogur con semillas de chía	Caldo vegetal + tortilla de champiñones	Fruta ligera
Domingo	Café con leche o infusión	Pan integral con hummus y tomate	1 pera	Cocido madrileño versión ligera (garbanzos + pollo + verduras)	Mandarina	Smoothie de granada y yogur	Sopa castellana ligera con pan integral	Yogur natural



SEMANA 51 - DICIEMBRE



LISTADO DE LA COMPRA



Verduras y hortalizas

Cantidad

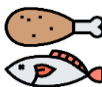
- | | | |
|--------------------------|-------------------|-------|
| ☐ | Tomates | 1 kg |
| ☐ | Zanahorias | 1 kg |
| ☐ | Cebollas | 1 kg |
| ☐ | Espinacas | 500 g |
| ☐ | Puerros | 5 u |
| ☐ | Calabaza | 1 kg |
| ☐ | Patatas | 2 kg |
| ☐ | Pimientos | 1 kg |
| ☐ | Boniato | 1 kg |
| ☐ | Champiñones | 400 g |
| ☐ | Grellos / nabizas | 400 g |



Frutas

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|-----------------|--------|
| ☐ | Pera | 1 kg |
| ☐ | Manzanas | 1,5 kg |
| ☐ | Mandarinas | 1 kg |
| ☐ | Granada | 2 u |
| ☐ | Kiwi | 6 u |
| ☐ | Plátano pequeño | 6 u |



Proteínas

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|----------------------|------|
| ☐ | Pollo | 2 kg |
| ☐ | Merluza | 1 kg |
| ☐ | Atún o bonito fresco | 1 kg |



Cereales y legumbres

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|---------------------|-----------|
| ☐ | Garbanzos | 1 kg |
| ☐ | Lentejas | 1 kg |
| ☐ | Avena | 1 paquete |
| ☐ | Pan integral | 2 barras |
| ☐ | Arroz integral | 1 kg |
| ☐ | Crackers integrales | 1 caja |



Lácteos

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|---------------|-------|
| ☐ | Huevos | 18 u |
| ☐ | Yogur natural | 16 u |
| ☐ | Leche | 2 L |
| ☐ | Queso fresco | 250 g |



Otros

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|--|-----------|
| ☐ | Aceite de oliva | 1 botella |
| ☐ | Semillas de chía | 1 paquete |
| ☐ | Hummus | 2 botes |
| ☐ | Nueces | 200 g |
| ☐ | Almendras | 200 g |
| ☐ | Aguacate | 2 u |
| ☐ | Especias variadas | surtido |
| ☐ | Caldo casero o concentrado bajo en sal | 2 L |

☐			☐		
--------------------------	--	--	--------------------------	--	--



SEMANA 51 - DICIEMBRE



LISTADO DE LA COMPRA

☐			☐		
☐			☐		