



SEMANA 52 - 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 + kiwi	1 puñado almendras	Escudella ligera con garbanzos y pollo	Mandarina	Hummus + palitos pepino	Crema de puerros + tortilla de espinacas	Infusión
Martes	Café con leche o infusión	Pan integral con aguacate y tomate	1 manzana	Lentejas estofadas con verduras	Pera	Smoothie yogur + granada	Sopa de ajo ligera + huevo pochado	Yogur natural
Miércoles	Café con leche o infusión	Smoothie mandarina + yogur	1 puñado nueces	Merluza al horno + brócoli al vapor	Kiwi	Yogur con chía	Caldo de verduras + tortilla francesa	Infusión
Jueves	Café con leche o infusión	Pan integral + queso fresco + caqui	1 plátano pequeño	Potaje de garbanzos con espinacas	Manzana	Hummus + zanahoria	Crema de calabaza + huevo plancha	Yogur natural
Viernes	Café con leche o infusión	Yogur natural con copos avena + pera	1 puñado almendras	Guiso de pollo con verduras de invierno	Mandarina	Smoothie de manzana + yogur	Caldo de pescado + verduras	Infusión
Sábado	Café con leche o infusión	Pan integral + hummus + tomate	1 kiwi	Merluza en papillote + calabacín	Granada	Yogur con chía	Estofado de ternera magra con zanahoria	Yogur natural
Domingo	Café con leche o infusión	Smoothie pera + yogur	1 manzana	Cocido madrileño versión ligera	Naranja	Hummus + crackers integrales	Crema de champiñones + tortilla de patatas ligera	Infusión



SEMANA 52 - DICIEMBRE



LISTADO DE LA COMPRA



Verduras y hortalizas

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|-------------|----------|
| ☐ | Zanahorias | 1 kg |
| ☐ | Cebolla | 1 kg |
| ☐ | Puerros | 6 u |
| ☐ | Brócoli | 2 ud |
| ☐ | Calabaza | 1 kg |
| ☐ | Espinacas | 500 g |
| ☐ | Patatas | 3 kg |
| ☐ | Calabacín | 1 kg |
| ☐ | Tomates | 1 kg |
| ☐ | Ajo | 1 cabeza |
| ☐ | Champiñones | 500 g |



Frutas

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|-----------------|--------|
| ☐ | Manzanas | 1,5 kg |
| ☐ | Mandarinas | 1 kg |
| ☐ | Peras | 1 kg |
| ☐ | Kiwis | 6 |
| ☐ | Granadas | 2 |
| ☐ | Naranjas | 4 |
| ☐ | Plátano pequeño | 6 |



Cereales y legumbres

Cantidad

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



Lácteos

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|---------------|-------|
| ☐ | Huevos | 24 |
| ☐ | Yogur natural | 18 ud |
| ☐ | Leche | 2 L |
| ☐ | Queso fresco | 300 g |



Otros

Cantidad

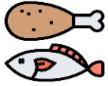
- | | | |
|--------------------------|---------------------------|-----------|
| ☐ | Aceite oliva | 1 botella |
| ☐ | Semillas chía | 200 g |
| ☐ | Almendras | 200 g |
| ☐ | Nueces | 200 g |
| ☐ | Hummus | 2 botes |
| ☐ | Aguacates | 2 |
| ☐ | Caldo de verduras sin sal | 2 L |
| ☐ | Caldo de pescado | 1 L |
| ☐ | Caldo de pollo | 1 L |



SEMANA 52 - DICIEMBRE



LISTADO DE LA COMPRA



Proteínas

Cantidad

☐	Producto	Cantidad	☐		
☐	Pollo	2 kg	☐		
	Ternera magra	1 kg	☐		
	Merluza	1,5 kg	☐		
			☐		
			☐		
			☐		
			☐		