

**SETMANA 1 - GENER**

peso inicial

peso final

Dia	Al llevar-se	Esmorzar	Snack matí	Dinar	Postres dinar	Snack tarda	Sopar	Postres sopar
Dilluns	Cafè amb llet o infusió	logurt natural amb civada i poma	1 grapat de nous	Llenties estofades amb verdures	Mandarina	Hummus + pastanaga	Caldo de verdures + truita francesa	logurt natural
Dimarts	Cafè amb llet o infusió	Pa integral + alvocat + tomàquet	1 pera	Lluç al forn + bròquil i patata	Kiwi	Smoothie de poma i iogurt	Sopa d'all lleugera	Infusió
Dimecres	Cafè amb llet o infusió	Smoothie de taronja + iogurt + civada	1 plàtan	Escudella lleugera amb verdures i pollastre	Taronja	iogurt amb llavors	Amanida tèbia de cigrons	logurt natural
Dijous	Cafè amb llet o infusió	Pa integral + formatge fresc	1 grapat d'ametlles	Estofat de vedella magra amb verdures	Poma	Hummus + cogombre	Crema de carbassa	Infusió
Divendres	Cafè amb llet o infusió	logurt natural + xia + pera	1 kiwi	Arròs integral amb bacallà i espinacs	Mandarina	Smoothie de pera i iogurt	Caldo gallec lleuger	logurt natural
Dissabte	Cafè amb llet o infusió	Pa integral + hummus + tomàquet	1 taronja	Fabada lleugera amb mongetes i verdures	Compota de poma sense sucre	iogurt amb civada	Crema de porros + ou a la planxa	Infusió
Diumenge	Cafè amb llet o infusió	Smoothie de fruits vermells i civada	1 grapat de nous	Escudella tradicional lleugera: cigrons + pollastre + verdures	Pera	Hummus + crackers integrals	Sopa de verdures + truita d'espinacs	logurt natural



SETMANA 1 - GENER



LLISTAT DE LA COMPRA



Verdures i hortalisses

Quantitat

- | | | |
|--------------------------|-------------|-----------|
| ☐ | Producte | Quantitat |
| ☐ | Pastanagues | 1 kg |
| ☐ | Cebes | 1 kg |
| ☐ | Espinacs | 600 g |
| ☐ | Bròquil | 2 uds |
| ☐ | Carbassa | 1 kg |
| ☐ | Patates | 3 kg |
| ☐ | Tomàquets | 1 kg |
| ☐ | Porros | 4 uds |
| ☐ | Cogombre | 2 uds |



Fruites

Quantitat

- | | | |
|--------------------------|---------------------------|--------|
| ☐ | Pomes | 1,5 kg |
| ☐ | Taronges | 1,5 kg |
| ☐ | Mandarines | 1 kg |
| ☐ | Peres | 1 kg |
| ☐ | Plàtans | 6 uds |
| ☐ | Kiwi | 4 uds |
| ☐ | Fruits vermells congelats | 500 g |



Cereales y legumbres

Quantitat

- | | | |
|--------------------------|--------------------|-----------|
| ☐ | Producte | Quantitat |
| ☐ | Pa integral | 2 barres |
| ☐ | Civada | 500 g |
| ☐ | Arròs integral | 1 kg |
| ☐ | Crackers integrals | 1 caixa |
| ☐ | Mongetes blanques | 1 kg |
| ☐ | Cigrons | 1 kg |
| ☐ | Lenties | 1 kg |



Làcteos

Quantitat

- | | | |
|--------------------------|----------------------------|------------|
| ☐ | Ous | 2 dotzenes |
| ☐ | logurt natural sense sucre | 20 uds |



Altres

Quantitat

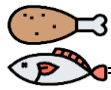
- | | | |
|--------------------------|--------------------|-------------|
| ☐ | Oli d'oliva | 1 ampolla |
| ☐ | Espècies | assortiment |
| ☐ | Caldo de verdures | 3 l |
| ☐ | Caldo de carn | 2 l |
| ☐ | Caldo de pollastre | 2 l |



SETMANA 1 - GENER



LLISTAT DE LA COMPRA



Proteïnes

Quantitat

☐

Producte

Quantitat

☐☐

Pollastre

1,2 kg

☐☐

Bacallà

700 g

☐☐

Vedella magra

800 g

☐☐

Lluç

800 g

☐☐