

**SETMANA 32 - AGOST**

peso inicial

peso final

Dia	En llevar-se	Esmorzar	Snack matí	Dinar	Postres dinar	Snack tarda	Sopar	Postres sopar
Dilluns	Cafè amb llet o infusió	Iogurt natural + civada + figues	1 grapat d'ametlles	Gaspaxo + truita al forn de carbassó	Meló	Smoothie (plàtan + llet + crema de cacauet)	Amanida de cigrons amb tomàquet, rúcula i ou dur	Iogurt natural
Dimarts	Cafè amb llet o infusió	Pa integral + hummus + canonges + kiwi	1 iogurt natural	Amanida de pasta freda amb tonyina, tomàquet, cogombre i blat de moro	Nectarina	Hummus + bastonets de pastanaga	Salmorejo + rotllets d'enciam amb verdures i tofu	1 figa
Dimecres	Cafè amb llet o infusió	Smoothie bowl (iogurt, civada, plàtan, crema de cacauet)	1 préssec	Cuscús integral amb verdures rostides i cigrons	Síndria	Iogurt + llavors de xia	Crema freda de carbassó + truita francesa + amanida de brots tendres	Infusió
Dijous	Cafè amb llet o infusió	Pa integral + formatge fresc + mermelada sense sucre + prunes	1 grapat de nous	Gaspaxo + llom de lluç al forn amb patata i carbassó	Meló	Smoothie (meló + menta)	Amanida de rúcula, llenties, tomàquet sec i ou dur	Iogurt
Divendres	Cafè amb llet o infusió	Iogurt + cereals integrals + trossos de préssec	1 ou dur	Salmorejo + amanida de pasta integral amb carbassó i tonyina	Figues	Hummus + crackers integrals	Broquetes de pollastre amb verdures + puré de patata	Infusió o iogurt
Dissabte	Cafè amb llet o infusió	Torrades integrals amb alvocat + tomàquet + fruita (pera)	1 grapat de festucs	Gaspaxo + arròs integral saltat amb tofu i verdures	Meló	Iogurt natural	Amanida amb rúcula, mozzarella, tomàquets cherry i alfàbrega	Fruita lleugera
Diumenge	Cafè amb llet o infusió	Crep integral dolç amb plàtan i crema de cacauet	1 kiwi	Amanida freda de cigrons, cogombre, ceba vermella i ou dur	Síndria	Smoothie (plàtan + iogurt)	Salmorejo + mini truita d'espínacs + pa integral	Iogurt amb canyella



SETMANA 32 - AGOST



LLISTAT DE LA COMPRA



Verdures i hortalisses	Quantitat
☐ alvocats	2 unitats
☐ Tomàquets madurs	2,2 kg
☐ Tomàquets cherry	450 g
☐ Carbassons	4 unitats
☐ Pastanagues	7 unitats
☐ Cogombres	3 unitats
☐ Pebrots (vermell i verd)	4 unitats
☐ Ceba morada	3 unitats
☐ Ceba dolça	3 unitats
☐ All	1 cabeça
☐ Enciam (per a rotllets)	1 unitat gran
☐ Rúcula	200 g
☐ Canonges	200 g
☐ Espinacs frescos	200 g
☐ Brots tendres variats	200 g
☐ Alfàbrega fresca	1 manat
☐ Albergínies	2 unitats
☐ Patates	4 mitjanes
☐	



Fruïtes	Quantitat
☐ Pomes	3 unitats
☐ Plàtans	6 unitats



Cereales y legumbres	Quantitat
☐ Lenties cuites	2 pots (400 g c/u)
☐ Pa integral	2 barres/paquets
☐ Torrades integrals / crackers	1 paquet gran
☐ Civada	350 g
☐ Cereals integrals sense sucre	1 capsa mitjana
☐ Pasta integral	350 g
☐ Arròs integral	350 g
☐ Cuscús integral	300 g
☐ Cigrons cuits	3 pots (400 g c/u)



Làcteos	Quantitat
☐ Producte	Quantitat
☐ Iogurt natural	15 unitats
☐ Formatge fresc	300 g
☐ Mozzarella fresca	2 boles (250 g)
☐ Llet / beguda vegetal	1,5 litres
☐ Ous	12 unitats



Altres	Quantitat
☐ Tonyina en conserva	3 llaunes
☐ Ametlles	75 g
☐ Nous	75 g
☐ Festucs	75 g
☐ Llavors de xia	50 g
☐ Crema de cacauet	1 pot (200 g)

☐	Figs	9 unitats
☐	Meló	1 gran
☐	Síndria	$\frac{1}{3}$ unitat
☐	Kiwis	6 unitats
☐	Nectarines	4 unitats
☐	Préssecs	4 unitats
☐	Peres	4 unitats
☐	Prunes	4 unitats

☐	Producte	Quantitat
☐	Hummus	300 g
☐	Oli d'oliva verge extra (AOVE)	Quantitat suficient
☐	Sal i pebre	Al gust
☐	Vinagre	Al gust
☐	Pebre vermell dolç	Al gust
☐	Espècies variades	Al gust
☐	Melmelada sense sucre	1 pot petit

3 Proteïnes

Quantitat aproximada

[illegible]