

**SETMANA 33 - 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 + préssec	1 grapat de nous	Amanida tèbia de llentíes amb tomàquet i rúcula	Síndria	Smoothie de plàtan i espinacs	Lluç a la planxa amb verdures al vapor	Iogurt natural
Dimarts	Cafè amb llet o infusió	Pa integral + alvocat + tomàquet + kiwi	1 poma	Gaspatxo + truita d'espinacs	Meló	Hummus + bastonets de pastanaga	Amanida de pasta integral amb tonyina i verdures	1 taronja
Dimecres	Cafè amb llet o infusió	Smoothie bowl (iogurt, plàtan, llavors)	1 grapat d'ametlles	Arròs integral amb verdures rostides i pollastre	Nectarina	Iogurt amb fruits secs	Crema freda de carbassó + remenat de xampinyons	Infusió
Dijous	Cafè amb llet o infusió	Torrades integrals amb formatge fresc i mermelada sense sucre	1 ou dur	Salmorejo + amanida de rúcula amb cigrons i ou dur	Meló	Smoothie de meló i menta	Broquetes de gall dindi amb puré de carbassa	Iogurt natural
Divendres	Cafè amb llet o infusió	Iogurt natural + cereals + plàtan	1 kiwi	Paella lleugera de verdures i marisc	Síndria	Hummus + crackers integrals	Truita de carbassó amb amanida verda	Infusió
Dissabte	Cafè amb llet o infusió	Crep integral dolç amb plàtan i crema de cacauet	1 grapat de pistatxos	Gaspatxo + hamburguesa vegetal amb pa integral	Meló	Iogurt natural	Amanida de rúcula, tomàquet cherry i mozzarella	Fruita lleugera
Diumenge	Cafè amb llet o infusió	Torrades integrals amb hummus, tomàquet i alvocat	1 iogurt natural	Amanida freda de quinoa amb verdures i tonyina	Nectarina	Smoothie (plàtan + iogurt)	Salmorejo + truita de patates al forn	



SETMANA 33 - AGOST



LLISTAT DE LA COMPRA



Verdures i hortalisses

Quantitat

- | | | |
|--------------------------|------------------|---------|
| ☐ | Tomàquet | 1,2 kg |
| ☐ | Cogombre | 0,6 kg |
| ☐ | Espinacs frescos | 0,45 kg |
| ☐ | Carbassó | 0,75 kg |
| ☐ | Pastanagues | 0,6 kg |
| ☐ | Rúcula | 0,45 kg |
| ☐ | Enciam canonges | 0,3 kg |
| ☐ | Patata | 0,75 kg |
| ☐ | Ceba roja | 0,3 kg |
| ☐ | All | 3 dents |



Fruïtes

Quantitat

- | | | |
|--------------------------|-----------|-----------|
| ☐ | Préssec | 6 unitats |
| ☐ | Poma | 3 unitats |
| ☐ | Kiwi | 3 unitats |
| ☐ | Síndria | 1,2 kg |
| ☐ | Nectarina | 3 unitats |
| ☐ | Plàtan | 6 unitats |
| ☐ | Taronja | 3 unitats |



Cereales y legumbres

Quantitat

- | | | |
|--------------------------|----------------|-------------|
| ☐ | Llenties | 300 g |
| ☐ | Cigrons | 300 g |
| ☐ | Quinoa | 300 g |
| ☐ | Arròs integral | 450 g |
| ☐ | Pasta integral | 300 g |
| ☐ | Pa integral | 12 llesques |



Làcteos

Quantitat

- | | | |
|--------------------------|----------------|------------|
| ☐ | Ous | 15 unitats |
| ☐ | logurt natural | 9 unitats |
| ☐ | Formatge fresc | 300 g |
| ☐ | Mozzarella | 300 g |



Altres

Quantitat

- | | | |
|--------------------------|------------------------------------|--------|
| ☐ | Hummus | 300 g |
| ☐ | Crema de cacauet | 150 g |
| ☐ | Oli d'oliva | 250 ml |
| ☐ | Vinagre | 100 ml |
| ☐ | Herbes fresques (menta, alfàbrega) | 30 g |
| ☐ | Nous | 150 g |
| ☐ | Ametlles | 150 g |
| ☐ | Pistatxos | 150 g |
| ☐ | Llavors de xia | 90 g |

[illegible]