

**SETMANA 34 - 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	logurt natural + civada + plàtan	1 grapat de nous	Amanida de cigrons amb cogombre, ceba i tomàquet	Síndria	Hummus + bastonets de pastanaga	Crema de carbassó + truita francesa + pa integral	logurt natural
Dimarts	Cafè amb llet o infusió	Torrades integrals amb alvocat i tomàquet + 1 kiwi	1 préssec	Gaspatxo + arròs integral amb verdures	Meló	logurt + llavors de xia	Amanida tèbia de llenties amb pastanaga i ou dur	Infusió
Dimecres	Cafè amb llet o infusió	Smoothie (iogurt + plàtan + crema de cacauet) + civada	1 grapat d'ametlles	Amanida de pasta freda amb tonyina, blat de moro, cogombre i enciams	Nectarina	Hummus + crackers integrals	Carbassó farcit de verdures i quinoa	logurt amb canyella
Dijous	Cafè amb llet o infusió	Pa integral + formatge fresc + figues	1 poma	Salmorejo + truita de patates al forn	Meló	Smoothie de meló i menta	Wok de verdures amb tofu i salsa de soja	Infusió
Divendres	Cafè amb llet o infusió	logurt + cereals + préssec a trossets	1 ou dur	Cuscús integral amb carbassa rostida i cigrons	Figues	logurt amb nous	Filet de lluç al forn amb patata bullida i amanida verda	logurt natural
Dissabte	Cafè amb llet o infusió	Crep integral amb plàtan i crema de cacauet	1 kiwi	Gaspatxo + hamburguesa vegetal + pa integral + brots verds	Síndria	Smoothie (plàtan + beguda vegetal)	Amanida de rúcula, tomàquet cherry i mozzarella	Fruita lleugera
Diumenge	Cafè amb llet o infusió	Pa integral + hummus + rúcula + 1 figa	1 iogurt natural	Amanida freda de quinoa, espinacs, cogombre, ceba i ou dur	Meló	Hummus + bastonets de cogombre	Crema freda de pastanaga + torrades integrals amb formatge fresc	logurt natural



SETMANA 34 - AGOST



LLISTAT DE LA COMPRA



Verdures i hortalisses

Quantitat

- | | | |
|--------------------------|------------------------|--------------|
| ☐ | Carbassa | 300 g |
| ☐ | Carbassó | 4 unitats |
| ☐ | Pastanagues | 8 unitats |
| ☐ | Ceba | 4 unitats |
| ☐ | Cogombre | 4 unitats |
| ☐ | Tomàquet | 10 unitats |
| ☐ | Tomàquet cherry | 250 g |
| ☐ | Pebrots (vermell/verd) | 3 unitats |
| ☐ | Rúcula | 100 g |
| ☐ | Canonges | 100 g |
| ☐ | Enciam o brots | 1 bossa gran |
| ☐ | Espinacs frescos | 100 g |



Fruïtes

Quantitat

- | | | |
|--------------------------|--------------|-----------------|
| ☐ | Meló | 1 unitat petita |
| ☐ | Plàtans | 6 unitats |
| ☐ | Kiwis | 4 unitats |
| ☐ | Préssecs | 4 unitats |
| ☐ | Pommes | 3 unitats |
| ☐ | Nectarines | 3 unitats |
| ☐ | Figs frescos | 6 unitats |
| ☐ | Síndria | ½ unitat |



Cereales y legumbres

Quantitat

- | | | |
|--------------------------|-------------------|------------------|
| ☐ | Pa integral | 1,5 barres grans |
| ☐ | Civada | 300 g |
| ☐ | Arròs integral | 300 g |
| ☐ | Pasta integral | 300 g |
| ☐ | Cuscús integral | 250 g |
| ☐ | Quinoa | 200 g |
| ☐ | Cigrons cuits | 2 pots grans |
| ☐ | Llenties cuïtes | 1 pot gran |
| ☐ | Galetes integrals | 1 paquet |



Lácteos

Quantitat

- | | | |
|--------------------------|-----------------------|------------|
| ☐ | Ous | 15 unitats |
| ☐ | logurt natural | 12 unitats |
| ☐ | Formatge fresc | 300 g |
| ☐ | Mozzarella fresca | 2 boles |
| ☐ | Llet o beguda vegetal | 1 litre |



Altres

Quantitat

- | | | |
|--------------------------|----------------------|-------------|
| ☐ | Sal, espècies, menta | al gust |
| ☐ | Crema de cacauet | 1 pot petit |
| ☐ | Llavors de xia | 100 g |
| ☐ | Oli d'oliva | 1 ampolla |



SETMANA 34 - AGOST



LLISTAT DE LA COMPRA



Proteïnes

Quantitat aproximada

☐

Producte

Quantitat aproximada

☐

preparat paella

1 bossa

☐

Tonyina en conserva

3 llaunes

☐☐

Lluç al forn

3 filets grans

☐☐

Tofu

400 g

☐☐

Hamburguesa vegetal

3 unitats

☐☐

Pollastre (opcional)

300 g (si s'utilitza)

☐