

**SETMANA 35 - AGOST**

peso inicial

peso final

Dia	Al llevant-se	Esmorzar	Snack Matí	Dinar	Postres dinar	Snack Tarda	Sopar	Postres Sopar
Dilluns	Cafè amb llet o infusió	logurt natural + civada + nabius	1 plàtan	Amanida de cigrons amb pebrot, tomàquet i ou dur	Meló	Hummus + bastonets de pastanaga	Crema de carbassa + truita francesa + pa integral	logurt natural
Dimarts	Cafè amb llet o infusió	Pa integral + alvocat + tomàquet	1 poma	Gaspaxo + arròs integral amb tofu i carbassó	Síndria	logurt amb llavors de xia	Amanida de llenties amb rúcula i pastanaga ratllada	Infusió
Dimecres	Cafè amb llet o infusió	Smoothie (iogurt, plàtan, crema de cacauet) + civada	1 grapat de nous	Amanida de pasta integral amb tonyina, blat de moro, tomàquet i espinacs	Nectarina	Hummus + crackers integrals	Verdures al forn amb ou a la planxa	logurt natural
Dijous	Cafè amb llet o infusió	Pa integral + formatge fresc + figues	1 pera	Salmorejo + lluç al forn amb patata	Meló	Smoothie de meló i menta	Amanida d'arròs amb cigrons, pebrot vermell i ceba	logurt amb canyella
Divendres	Cafè amb llet o infusió	logurt natural + cereals integrals + kiwi	1 grapat d'ametlles	Crema de carbassó + truita d'espinacs al forn	Síndria	Hummus + bastonets de cogombre	Hamburguesa vegetal + amanida de canonges amb tomàquet	Infusió
Dissabte	Cafè amb llet o infusió	Crep integral amb plàtan i crema de cacauet	1 nectarina	Amanida de quinoa amb cogombre, blat de moro, ceba morada i ou cuit	Meló	logurt natural	Gaspaxo + broquetes de pollastre amb verdures al forn	Fruita lleugera
Diumenge	Cafè amb llet o infusió	Pa integral amb hummus i tomàquet	1 kiwi	Amanida de llenties freda amb pebrot, ceba i tonyina	Síndria	Smoothie (plàtan + iogurt)	Salmorejo + truita de patata al forn + pa integral	logurt amb canyella



SETMANA 35 - AGOST



LLISTAT DE LA COMPRA



Verdures i hortalisses	Quantitat
☐ Pastanagues	6 unitats
☐ Carbassons	5 unitats
☐ Pebrots (vermell/verd)	5 unitats
☐ Tomàquets	10 unitats
☐ Cebes	4 unitats
☐ Espinacs frescos	1 bossa
☐ Rúcula o canonges	2 bosses
☐ Patates	6 unitats
☐ Cogombre	2 unitats
☐ All	1 cabeça
☐ Enciam variat	1 bossa



Fruïtes	Quantitat
☐ Plàtans	9 unitats
☐ Pomes	3 unitats
☐ Kiwis	3 unitats
☐ Meló	2 unitats
☐ Síndria	1 unitat
☐ Nectarines	4 unitats
☐ Peres	2 unitats
☐ Figs	3 unitats
☐ Nabius	1 safata



Cereales y legumbres	Quantitat
☐ Pa integral	2 barres
☐ Civada	1 paquet
☐ Arròs integral	500 g
☐ Pasta integral	500 g
☐ Quinoa	300 g
☐ Cigrons cuïts	2 pots
☐ Lenties cuïtes	2 pots
☐ Crackers integrals	1 paquet
☐ Cereals integrals	1 paquet



Làcteos	Quantitat
☐ Ous	12 unitats
☐ Iogurt natural	15 unitats
☐ Formatge fresc	1 terrina
☐ Llet	3 litres



Altres	Quantitat
☐ Producte	Quantitat
☐ Crema de cacauet	1 pot
☐ Llavors de xia	1 sobre
☐ Hummus	2 ferrines
☐ Infusions	Al gust
☐ Oli, sal, espècies	Al gust



SETMANA 35 - AGOST



LLISTAT DE LA COMPRA



Proteïnes		Quantitat aproximada	☐	preparat paella	1 bossa
☐	Tofu	1 bloc	☐		
☐	Lluç	3 filets	☐		
☐	Tonyina en conserva	3 llaunes	☐		
☐	Hamburgueses vegetals	3 unitats	☐		
☐	Pit de pollastre	500 g	☐		
			☐		