

**SETMANA 36 - SETEMBRE**

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	Smoothie verd (espinacs, plàtan, poma, civada)	Grapat d'ametlles	Amanida + pit de pollastre a la planxa + arròs integral	Raïm	logurt natural	Crema de carbassó + truita amb xampinyons	Tall de meló
Dimarts	Cafè amb llet o infusió	logurt natural amb móres i civada	1 poma	Pisto de verdures + lluç al forn + patata bullida	Figs	Grapat de nous	Amanida de rúcula, formatge fresc, nous + pa integral	1 pruna
Dimecres	Cafè amb llet o infusió	Smoothie (préssec, pera, gíngebre)	1 plàtan petit	Fideuà de verdures i marisc	logurt natural	Tall de síndria	Crema freda de cogombre + remenat d'espàrrecs	1 préssec
Dijous	Cafè amb llet o infusió	Torrada integral amb alvocat i ou poché	Grapat de fruits secs	Amanida mixta + llom de gall dindi + cuscús integral	Pera	logurt amb llavors de xia	Sopa de verdures + verat a la planxa	1 fig
Divendres	Cafè amb llet o infusió	Smoothie vermell (grosella, móra, plàtan)	1 préssec	Arròs integral amb verdures i pollastre	Síndria	logurt natural	Amanida tèbia d'espinacs amb ou dur	Tall de meló
Dissabte	Cafè amb llet o infusió	logurt natural amb figs i nous	Grapat d'ametlles	Salmó a la planxa + amanida variada + puré de moniato	Raïm	Batut de civada i cacau	Crema de carbassa + torrada integral amb formatge fresc	1 poma
Diumenge	Cafè amb llet o infusió	Smoothie tropical (meló, síndria, menta)	1 pera	Arròs caldós amb peix i verdures	Prunes	logurt natural amb fruits vermells	Amanida lleugera + pit de gall dindi al vapor	Tall de síndria



SETMANA 36 - SEPTEMBRE



LLISTAT DE LA COMPRA



Verdures i hortalisses	Quantitat
☐ Espinacs frescos	200 g
☐ Tomàquets	4 unitats
☐ Cogombres	2 unitats
☐ Pastanagues	2 unitats
☐ Carbassons	2 unitats
☐ Albergínia	1 unitat
☐ Pebrots (vermell i verd)	2 unitats
☐ Mongetes verdes	200 g
☐ Ceba	2 unitats
☐ All	1 cabeça
☐ Menta fresca o herba-sana	1 manat



Fruïtes	Quantitat
☐ Plàtans	6 unitats
☐ Pomes	4 unitats
☐ Peres	3 unitats
☐ Raïm	500 g
☐ Figs	6 unitats
☐ Préssecs	3 unitats
☐ Prunes	3 unitats
☐ Síndria	1 tall gran
☐ Meló	1 tall gran
☐ Gerds o móres	200 g



Cereales y legumbres	Quantitat
☐ Civada	100 g
☐ Arròs integral	250 g
☐ Cuscús integral	100 g
☐ Fideus fins per a fideuà	100 g
☐ Pa integral	4 llesques



Làcteos	Quantitat
☐ Iogurt natural	8 unitats
☐ Formatge fresc	150 g
☐ Llet o beguda vegetal	1 litre



Altres	Quantitat
☐ Ametlles	100 g
☐ Nous	100 g
☐ Llavors de xia	30 g (opcional)
☐ Producte	Quantitat
☐ Oli d'oliva verge extra	1 ampolla
☐ Espècies (sal, pebre, gingebre, cúrcuma)	Variat
☐ Cacao pur	20 g



SETMANA 36 - SEPTEMBRE



LLISTAT DE LA COMPRA



Proteïnes

Quantitat aproximada

☐	Pit de pollastre	400 g	☐	preparat paella	1 bossa
☐	Llom de gall dindi	300 g	☐		
☐	Ous	10 unitats	☐		
☐	Verat	2 lloms	☐		
☐	Lluç	2 filets	☐		
☐	Salmó	2 filets	☐		
☐	Gall dindi (per vapor 200 g		☐		
☐	Marisc per a fideuà	250 g			