

**SETMANA 37 - SETEMBRE**

peso inicial

peso final

Dia	Al llevar-se	Esmorzar	Snack Matí	Dinar	Postres dinar	Snack Tarda	Sopar	Postres sopar
Dilluns	Cafè amb llet o infusió	Smoothie verd (espinacs, kiwi, mig plàtan, llavors)	10 ametlles	Crema de carbassa + bacallà al forn amb verdures al vapor	iogurt natural sense sucre	Bastonets de cogombre amb hummus	Amanida tèbia (espinacs, xampinyó, ou dur)	Tall de meló
Dimarts	Cafè amb llet o infusió	Pa integral (30g) + tomàquet + formatge fresc	1 iogurt sense sucre	Amanida de cigrons (pebrot, ceba, ou)	3 figues petites	Hummus + bastonets d'api	Crema de carbassó + truita de carbassó	1 rodanxa de síndria
Dimecres	Cafè amb llet o infusió	iogurt natural + civada (30g) + gerds	10 nous	Pasta integral (50g) amb verdures + pollastre a la planxa	½ préssec	Smoothie lleuger (meló + iogurt natural)	Remenat de bolets + amanida verda	1 pruna
Dijous	Cafè amb llet o infusió	Smoothie (meló, cogombre, menta) + torrada integral (20g)	1 ou dur	Crema de pastanaga + lluç al papillote amb bròquil	1 nectarina petita	1 grapat d'ametlles	Sopa de verdures + amanida de quinoa (40g) amb alvocat	1 figa petita
Divendres	Cafè amb llet o infusió	Pa integral (30g) amb alvocat i ou dur	1 iogurt natural	Arròs integral (50g) amb pisto i tonyina al natural	1 tros petit de meló	Hummus + 4 crackers integrals	Crema freda de cogombre + broquetes de pollastre al forn	iogurt sense sucre
Dissabte	Cafè amb llet o infusió	iogurt natural + 1 figa + llavors	1 nectarina petita	Saltat de verdures amb gambes i fideus d'arròs (40g)	1 rodanxa de síndria	10 nous	Gaspatxo sense pa + truita de patates al forn (ració petita)	1 poma petita
Diumenge	Cafè amb llet o infusió	Smoothie (mig plàtan, civada 20g, cacau pur sense sucre)	1 iogurt sense sucre	Arròs caldós de marisc (50g arròs integral) amb verdures	10 raïms	Smoothie tropical baix en fruita (pinya + cogombre + menta)	Amanida de lleties fredes amb verdures + pa integral (20g)	½ préssec



SETMANA 37 - SETEMBRE



LLISTAT DE LA COMPRA



Verdures i hortalisses

Quantitat

- | | | |
|--------------------------|------------------|-----------|
| ☐ | Espinacs frescos | 500 g |
| ☐ | Bròquil | 300 g |
| ☐ | Cogombre | 2 unitats |
| ☐ | Tomàquet | 5 unitats |
| ☐ | Pebrot vermell | 2 unitats |
| ☐ | Carbassa | 1 petita |
| ☐ | Carbassó | 3 unitats |
| ☐ | Pastanaga | 3 unitats |
| ☐ | Ceba | 3 unitats |



Fruïtes

Quantitat

- | | | |
|--------------------------|------------------------|------------|
| ☐ | Meló | 1 unitat |
| ☐ | Síndria | 1/2 unitat |
| ☐ | Kiwi | 3 unitats |
| ☐ | Plàtan (mig per ració) | 2 unitats |
| ☐ | Gerds | 100 g |
| ☐ | Nectarina petita | 2 unitats |
| ☐ | Figa petita | 4 unitats |
| ☐ | Raïm | 10 unitats |
| ☐ | Pinya petita | 50 g |
| ☐ | Préssec / Nectarina | 2 unitats |
| ☐ | Pruna | 2 unitats |



Cereales y legumbres

Quantitat

- | | | |
|--------------------------|--------------------|-----------|
| ☐ | Cigrons | 150 g |
| ☐ | Llenties | 150 g |
| ☐ | Pa integral | 200 g |
| ☐ | Civada | 100 g |
| ☐ | Pasta integral | 50 g |
| ☐ | Arròs integral | 150 g |
| ☐ | Quinoa | 40 g |
| ☐ | Fideus d'arròs | 40 g |
| ☐ | Crackers integrals | 4 unitats |



Lácteos

Quantitat

- | | | |
|--------------------------|----------------------------|------------|
| ☐ | Ous | 12 unitats |
| ☐ | logurt natural sense sucre | 6 unitats |
| ☐ | Formatge fresc | 100 g |



Altres

Quantitat

- | | | |
|--------------------------|---------------------------|---------|
| ☐ | Ametlles | 30 g |
| ☐ | Nous | 30 g |
| ☐ | Llavors (chia o similars) | 10 g |
| ☐ | Oli d'oliva | 50 ml |
| ☐ | Cacau pur sense sucre | 5 g |
| ☐ | Hummus | 50 g |
| ☐ | Menta | 5 g |
| ☐ | Sal, pebre i espècies | al gust |



SETMANA 37 - SETEMBRE



LLISTAT DE LA COMPRA



Proteïnes

Quantitat aproximada

☐	Bacallà	300 g	☐	preparat paella	1 bossa
☐	Lluç	300 g	☐		
☐	Pit de pollastre	400 g	☐		
☐	Gall dindi	200 g	☐		
☐	Gambes	200 g	☐		
			☐		
			☐		