

**SETMANA 38 - SETEMBRE**

peso inicial

peso final

Dia	Al llevantarse	Esmorçar	Snack matí	Dinar	Postres dinar	Snack tarda	Sopar	Postres sopar
Dilluns	Cafè amb llet o infusió	logurt natural + civada (30g) + gerds	10 ametlles	Crema de bròquil + lluç al forn amb espàrrecs verds	½ préssec	Bastonets de cogombre amb hummus	Amanida d'espínacs amb ou dur i alvocat + pa integral	1 tall de meló
Dimarts	Cafè amb llet o infusió	Torrada integral (30g) amb formatge fresc i tomàquet	10 nous	Arròs integral (50g) amb verdures i pit de gall dindi	1 nectarina petita	logurt natural sense sucre	Crema freda de cogombre i menta + truita francesa	1 figa petita
Dimecres	Cafè amb llet o infusió	Smoothie (espinaca, cogombre, kiwi)	10 ametlles	Amanida de lleties amb verdures + pa integral	1 tros de síndria	Smoothie (meló + iogurt natural)	Sopa de verdures + broquetes de pollastre al forn	1 pruna
Dijous	Cafè amb llet o infusió	logurt natural + llavors + ½ plàtan	10 nous	Crema de carbassa + bacallà a la planxa amb bròquil	1 tros de meló	Bastonets d'api amb hummus	Amanida de quinoa amb alvocat i espínacs	1 poma petita
Divendres	Cafè amb llet o infusió	Pa integral (30g) amb alvocat i tomàquet	10 ametlles	Espaguetis integrals amb verdures i tonyina	1 nectarina petita	logurt natural sense sucre	Gaspaxo sense pa + truita de carbassó	1 figa petita
Dissabte	Cafè amb llet o infusió	Smoothie (meló, cogombre, menta) + 20g civada	10 nous	Fideuà integral amb verdures i gambes	½ préssec	Bastonets de cogombre amb hummus	Crema de pastanaga + peix al forn amb amanida	1 pruna
Diumenge	Cafè amb llet o infusió	logurt natural + llavors + 1 figa petita	10 ametlles	Arròs caldós amb verdures i peix	10 raïms	Smoothie (pinya + cogombre + menta)	Amanida completa (espínacs, pollastre, alvocat, nous)	½ préssec



SETMANA 38 - SETEMBRE



LLISTAT DE LA COMPRA



Verdures i hortalisses

Quantitat

- | | | |
|--------------------------|------------------|------------|
| ☐ | Espinacs frescos | 200 g |
| ☐ | Bròquil | 2 peces |
| ☐ | Carbassa | 300 g |
| ☐ | Cogombre | 3 unitats |
| ☐ | Espàrrecs verds | 200 g |
| ☐ | Api | 2 branques |
| ☐ | Tomàquets | 4 unitats |
| ☐ | Pastanagues | 3 unitats |
| ☐ | Ceba | 1 unitat |
| ☐ | Menta fresca | 1 manat |



Fruites

Quantitat

- | | | |
|--------------------------|----------------|-------------|
| ☐ | Gerds | 100 g |
| ☐ | Préssec | 2 unitats |
| ☐ | Nectarines | 3 unitats |
| ☐ | Figues petites | 3 unitats |
| ☐ | Prunes | 2 unitats |
| ☐ | Meló | 1 petit |
| ☐ | Síndria | 1 tros gran |
| ☐ | Kiwi | 1 unitat |
| ☐ | Raïm | 10 unitats |
| ☐ | Pinya | 1 rodanxa |



Cereales y legumbres

Quantitat

- | | | |
|--------------------------|----------------------|------------|
| ☐ | Pa integral | 6 llesques |
| ☐ | Arròs integral | 100 g |
| ☐ | Espaguetis integrals | 70 g |
| ☐ | Fideus integrals | 70 g |
| ☐ | Civada | 50 g |
| ☐ | Quinoa | 60 g |



Lácteos

Quantitat

- | | | |
|--------------------------|-------------------------------------|------------|
| ☐ | Ous | 8 unitats |
| ☐ | ogurt natural sense sucre | 10 unitats |
| ☐ | Formatge fresc | 100 g |
| ☐ | Llet semidesnatada o beguda vegetal | 500 ml |



Altres

Quantitat

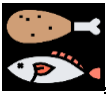
- | | | |
|--------------------------|---------------------------------|----------|
| ☐ | Tonyina en llauna al natural | 1 llauna |
| ☐ | Ametlles | 60 g |
| ☐ | Nous | 60 g |
| ☐ | Llavors (xía, lli, sèsam) | 20 g |
| ☐ | Hummus | 100 g |
| ☐ | Oli d'oliva verge extra | Al gust |
| ☐ | Espècies (canyella, pebre, sal) | Al gust |



SETMANA 38 - SETEMBRE



LLISTAT DE LA COMPRA



Proteïnes

Quantitat aproximada

☐	luç	2 filets	☐	preparat paella	1 bossa
☐	Bacallà fresc	2 filets	☐		
☐	Pit de pollastre	300 g	☐		
☐	Gall dindi	150 g	☐		
☐	Gambes	150 g	☐		
			☐		
			☐		