

**SETMANA 39 - SETEMBRE**

peso inicial

peso final

Dia	Al levantar-se	Esmorzar	Snack Matí	Dinar	Postres Dinar	Snack Tarda	Sopar	Postres Sopar
Dilluns	Cafè amb llet o infusió	logurt natural + civada + kiwi	1 poma	Amanida de cigrons amb espinacs, pastanaga i ou dur	Raïm	logurt natural amb llavors de xia	Crema de carbassó + lluç al vapor amb bròquil	Infusió
Dimarts	Cafè amb llet o infusió	Pa integral + alvocat + tomàquet	1 plàtan	Quinoa amb pollastre a la planxa i carbassa al forn	Meló	Hummus + bastonets de cogombre	Amanida de lleties amb rúcula i pastanaga ratllada	logurt natural
Dimecres	Cafè amb llet o infusió	Smoothie (iogurt, fruits vermells, xia) + civada	1 grapat d'ametlles	Arròs integral amb verdures saltejades i gambes	Nectarina	1 grapat de nous	Amanida de tomàquet amb formatge fresc + truita francesa	Fruita lleugera (pera)
Dijous	Cafè amb llet o infusió	Pa integral + formatge fresc + prunes	1 pera	Crema de carbassa + pit de gall dindi a la planxa amb espàrrecs	Síndria	Smoothie (meló + menta)	Gaspaxo + amanida amb ou dur	logurt amb canyella
Divendres	Cafè amb llet o infusió	logurt natural + cereals integrals + gerd	1 kiwi	Espaguetis integrals amb tonyina i espinacs	Préssec	Hummus + crackers integrals	Crema de verdures + filet de salmó a la planxa	Infusió
Dissabte	Cafè amb llet o infusió	Crep integral amb plàtan i crema de cacauet	1 nectarina	Gaspaxo + broquetes de pollastre amb verdures	Pinya	logurt natural	Amanida de cigrons amb cogombre, ceba morada i ou dur	logurt natural
Diumenge	Cafè amb llet o infusió	Pa integral amb hummus i tomàquet	1 poma	Fideus integrals amb verdures i tofu	Raïm	Smoothie (plàtan + iogurt)	Crema de carbassa + truita de patata al forn + pa integral	Fruita lleugera (meló)



SETMANA 39 - SETEMBRE



LLISTAT DE LA COMPRA



Verdures i hortalisses

Quantitat

- | | | |
|--------------------------|-------------|-----------|
| ☐ | Espinacs | 300 g |
| ☐ | Pastanagues | 4 unitats |
| ☐ | Bròquil | 1 unitat |
| ☐ | Carbassó | 2 unitats |
| ☐ | Carbassa | 500 g |
| ☐ | Tomàquets | 6 unitats |
| ☐ | Rúcula | 100 g |
| ☐ | Cogombre | 2 unitats |
| ☐ | Ceba morada | 1 unitat |
| ☐ | Espàrrecs | 200 g |
| ☐ | Pebrots | 2 unitats |



Fruïtes

Quantitat

- | | | |
|--------------------------|------------|-----------|
| ☐ | Kiwi | 3 unitats |
| ☐ | Pomes | 3 unitats |
| ☐ | Plàtans | 4 unitats |
| ☐ | Raió | 300 g |
| ☐ | Meló | 500 g |
| ☐ | Síndria | 500 g |
| ☐ | Nectarines | 2 unitats |
| ☐ | Prunes | 2 unitats |
| ☐ | Pinya | 300 g |
| ☐ | Gerds | 100 g |
| ☐ | Préssec | 1 unitat |



Cereales y legumbres

Quantitat

- | | | |
|--------------------------|----------------------|------------|
| ☐ | Pa integral | 8 llesques |
| ☐ | Civada | 150 g |
| ☐ | Quinoa | 150 g |
| ☐ | Arròs integral | 150 g |
| ☐ | Espaguetis integrals | 150 g |
| ☐ | Fideus integrals | 150 g |
| ☐ | Crackers integrals | 1 paquet |



Làcteos

Quantitat

- | | | |
|--------------------------|----------------|-----------|
| ☐ | Ous | 8 unitats |
| ☐ | logurt natural | 8 unitats |
| ☐ | Formatge fresc | 100 g |



Altres

Quantitat

- | | | |
|--------------------------|---------------------|-----------|
| ☐ | Tonyina en conserva | 2 llaunes |
| ☐ | Hummus | 150 g |
| ☐ | Crema de cacauet | 50 g |
| ☐ | Llavors de xia | 30 g |
| ☐ | Ametlles | 30 g |
| ☐ | Nous | 30 g |



SETMANA 39 - SETEMBRE



LLISTAT DE LA COMPRA



Proteïnes

Quantitat aproximada

☐	Pollastre (pit)	300 g	☐		
☐	Gall dindi (pit)	200 g	☐		
☐	Lluç	200 g	☐		
☐	Salmó	200 g	☐		
☐	Gambes	150 g	☐		
☐	Tofu	150 g	☐		
			☐		