



SETMANA 3 - GENER

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	Civada amb pera i nous	1 grapat d'ametlles	Crema de carbassó + pit de pollastre a la planxa	logurt natural	1 kiwi	Lluç al forn amb bròquil	logurt natural
Dimarts	cafè amb llet o infusió	Torrada integral amb alvocat	Fruits del bosc	Amanida d'espínacs, pastanaga i cigrons	logurt natural	1 grapat de nous	Truita de xampinyons + amanida de tomàquet	logurt natural
Dimecres	cafè amb llet o infusió	Batut de plàtan i civada	1 poma	Brou de verdures + filet de gall dindi a la planxa	logurt natural	1 grapat d'ametlles	Salmó al forn amb coliflor al vapor	1 pera
Dijous	cafè amb llet o infusió	logurt amb civada i llavors de chía	1 fruita	Llenties estofades amb verdures	logurt natural	Fruits secs	Crema de carbassa + truita francesa	1 kiwi
Divendres	cafè amb llet o infusió	Pa integral amb tomàquet i oli	1 fruita	Quinoa saltejada amb verdures + pit de pollastre	logurt natural	1 grapat de nous	Lluç al forn amb espàrrecs	logurt natural
Dissabte	cafè amb llet o infusió	Civada amb canyella i fruits secs	Fruits del bosc	Brou de pollastre + amanida de col llombarda i cigrons	logurt natural	1 fruita	Remenat d'espínacs i xampinyons	logurt natural
Diumenge	cafè amb llet o infusió	Batut de pera i espínacs	1 grapat d'ametlles	Crema de verdures + filet de gall dindi a la planxa	logurt natural	1 fruita	Sopa de verdures + amanida de llenties	logurt natural



SETMANA 3 - GÈNER



LLISTAT DE LA COMPRA



Verdures i hortalisses	Quantitat
☐ Espinacs	500 g
☐ Pastanagues	6 mitjanes
☐ Col llombarda	1 petita
☐ Coliflor	1 mitjana
☐ Bròquil	1 cap
☐ Carbassó	2 mitjans
☐ Carbassa	500 g
☐ Xampinyons	200 g
☐ Espàrrecs	200 g
☐ Ceba	3 unitats
☐ All	3 dents



Fruites	Quantitat
☐ Pomes	3
☐ Peres	3
☐ Kiwi	3
☐ Plàtans	2
☐ Fruits del bosc	200 g
☐ Mandarines	1 kg



Cereales y legumbres	Quantitat
☐ Civada	300 g
☐ Pa integral	7-8 llesques
☐ Quinoa	100 g
☐ Lenties	200 g
☐ Cigrons	200 g



Làcteos	Quantitat
☐ Iogurt natural	7-8 unitats
☐ Llet o beguda vegetal sense sucre	500 ml



Altres	Quantitat
☐ Ametlles	50 g
☐ Nous	50 g
☐ Llavors de chía	30 g
☐ Oli d'oliva	100 ml
☐ Infusions / te	Suficient



Proteïnes	Quantitat
☐ Pit de pollastre	2 filets
☐ Pit de gall dindi	2 filets
☐ Salmó	1 filet
☐ Lluç	1 filet
☐ Ous	6



SETMANA 3 - GENER



LLISTAT DE LA COMPRA

☐			☐		
☐			☐		
☐			☐		
☐					