

**SETMANA 41 - OCTUBRE**

peso inicial

peso final

Dia	Al llevant-se	Esmorzar	Snack Matí	Dinar	Postres Dinar	Snack Tarda	Sopar	Postres Sopar
Lunes	Cafè amb llet o infusió	logurt natural + civada + raïm	1 poma	Amanida de cigrons amb espinacs, tomàquet i ou dur	Magrana	logurt natural amb llavors de xia	Crema de carbassa + truita de bolets	Infusió
Martes	Cafè amb llet o infusió	Pa integral + alvocat + tomàquet	1 plàtan	Quinoa amb pit de pollastre i moniato al forn	Pera	Hummus + bastonets de cogombre	Amanida de lleties amb rúcula i ceba morada	logurt natural
Miercoles	Cafè amb llet o infusió	Smoothie (iogurt, kiwi, xia) + civada	1 grapat de nous	Espaguetis integrals amb xampinyons i gambes	Mandarina	1 grapat d'ametlles	Bròquil al vapor + lluç a la planxa	Fruita lleugera (kaki)
Jueves	Cafè amb llet o infusió	Pa integral + formatge fresc + figues	1 pera	Crema de coliflor + gall dindi al forn amb carbassa	Magrana	Smoothie (pera + espinacs)	Amanida tèbia de cigrons amb moniato i espinacs	logurt amb canyella
Viernes	Cafè amb llet o infusió	logurt natural + cereals integrals + kaki	1 kiwi	Arròs integral amb salmó i bròquil	Raïm	Hummus + crackers integrals	Crema de verdures + truita francesa	Infusió
Sabado	Cafè amb llet o infusió	Crep integral amb plàtan i crema de cacauet	1 mandarina	Gaspaxo + broquetes de pollastre amb carbassó i xampinyons	Magrana	logurt natural	Amanida de lleties freda amb rúcula i tomàquet	logurt natural
Domingo	Cafè amb llet o infusió	Pa integral amb hummus i tomàquet	1 poma	Fideus integrals amb tofu i verdures al forn	Pera	Smoothie (raïm + iogurt)	Crema de moniato + truita de patata al forn + pa integral	Fruita lleugera



SETMANA 41 - OCTUBRE



LLISTAT DE LA COMPRA



Verdures i hortalisses

Quantitat

- | | | |
|--------------------------|----------------|-------|
| ☐ | Bolets variats | 200 g |
| ☐ | Espinacs | 300 g |
| ☐ | Pastanagues | 3 uds |
| ☐ | Bròquil | 2 uds |
| ☐ | Carbassó | 2 uds |
| ☐ | Carbassa | 500 g |
| ☐ | Moniato | 400 g |
| ☐ | Coliflor | 1 ud |
| ☐ | Tomàquets | 6 uds |
| ☐ | Rúcula | 100 g |
| ☐ | Cogombre | 2 uds |
| ☐ | Ceba morada | 1 ud |
| ☐ | Xampinyons | 200 g |



Fruïtes

Quantitat

- | | | |
|--------------------------|------------|-------|
| ☐ | Kaki | 2 uds |
| ☐ | Raïm | 300 g |
| ☐ | Magrana | 2 uds |
| ☐ | Pomes | 4 uds |
| ☐ | Peres | 4 uds |
| ☐ | Plàtans | 3 uds |
| ☐ | Kiwi | 3 uds |
| ☐ | Mandarines | 3 uds |
| ☐ | Figues | 2 uds |



Cereales y legumbres

Quantitat

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



Làcteos

Quantitat

- | | | |
|--------------------------|----------------|-------|
| ☐ | Ous | 8 uds |
| ☐ | logurt natural | 8 uds |
| ☐ | 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 41 - OCTUBRE



LLISTAT DE LA COMPRA



Proteïnes

Quantitat

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