

**SETMANA 42 - 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	Smoothie (iogurt, pera, canyella) + civada	1 poma	Potatge lleuger de cigrons amb bledes i carbassa	Magrana	logurt natural amb llavors de xia	Caldo de verdures + truita francesa amb bolets	Infusió
Martes	Cafè amb llet o infusió	Pa integral + alvocat + tomàquet	1 kiwi	Arròs integral amb pollastre guisat amb pastanaga i moniato	Raïm	Smoothie (mandarina + iogurt)	Crema de coliflor + amanida tèbia de lleties amb espinacs	logurt natural
Miercoles	Cafè amb llet o infusió	logurt natural + cereals integrals + kaki	1 grapat de nous	Estofat de vedella amb verdures (carbassó, bolets, pastanaga)	Pera	Hummus + bastonets de cogombre	Sopa de verdures + lluç al forn amb bròquil	Fruita lleugera
Jueves	Cafè amb llet o infusió	Smoothie (iogurt, raïm, xia) + torrada integral	1 mandarina	Lleties guisades amb verdures (pebrot, ceba, tomàquet)	Magrana	1 grapat d'ametlles	Amanida tèbia de cigrons amb moniato i espinacs	logurt amb canyella
Viernes	Cafè amb llet o infusió	Pa integral + formatge fresc + figues	1 plàtan	Caldo de pollastre amb verdures + filet de salmó a la planxa amb col	Poma	Smoothie (magrana + iogurt)	Crema de carbassa + truita de patata al forn	Infusió
Sabado	Cafè amb llet o infusió	Crep integral amb plàtan i crema de cacauet	1 pera	Estofat de pollastre amb bolets i carbassa	Kaki	logurt natural	Sopa de ceba + broquetes de verdures al forn	logurt natural
Domingo	Cafè amb llet o infusió	smoothie (iogurt, mandarina, pastanaga ratllada) + civada	1 poma	Fideus integrals amb samfaina de verdures de temporada i ou dur	Raïm	Hummus + crackers integrals	Caldo de verdures + truita d'espinacs	Fruita lleugera



SETMANA 42 - OCTUBRE



LLISTAT DE LA COMPRA



Verdures i hortalisses	Quantitat
☐ Pebrot verd	2 uds
☐ Espinacs	300 g
☐ Bledes	200 g
☐ Pastanagues	4 uds
☐ Bròquil	2 uds
☐ Carbassó	2 uds
☐ Carbassa	600 g
☐ Moniato	500 g
☐ Coliflor	1 ud
☐ Col	1 ud
☐ Tomàquets	6 uds
☐ Rúcula	100 g
☐ Ceba	2 uds
☐ Ceba morada	1 ud
☐ Bolets variats	200 g
☐ Xampinyons	200 g
☐ Pebrot vermell	2 uds



Fruïtes	Quantitat
☐ Kaki	2 uds
☐ Raïm	300 g
☐ Magrana	3 uds
☐ Pomes	5 uds
☐ Peres	5 uds

☐ Plàtans	3 uds
☐ Kiwi	3 uds
☐ Mandarines	4 uds
☐ Figes	2 uds



Cereales y legumbres	Quantitat
☐ Crackers integrals	1 paquet
☐ Pa integral	10 llesques
☐ Civada	150 g
☐ Quinoa	150 g
☐ Arròs integral	150 g
☐ Espaguetis integrals	150 g
☐ Fideus integrals	150 g



Làcteos	Quantitat
☐ Ous	10 uds
☐ Iogurt natural	10 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 42 - OCTUBRE



LLISTAT DE LA COMPRA



Proteïnes

Quantitat

☐	Pollastre (pit)	400 g	☐		
☐	Pollastre (cuixa/sobrecuixa)	400 g	☐		
☐	Vedella magra	250 g	☐		
☐	Gall dindi (pit)	200 g	☐		
☐	Lluç	200 g	☐		
☐	Salmó	200 g	☐		
☐	Tofu	150 g	☐		