

**SETMANA 43 - OCTUBRE**

peso inicial

peso final

Dia	Al llevar-se	Desayuno	Snack matí	Comida	Comida_postre	Snack tarda	Cena	Cena_postre
Lunes	Cafè amb llet o infusió	Smoothie de pera, poma i iogurt	1 grapat d'ametlles	Potatge de cigrons amb espinacs i pastanaga	Magrana	iogurt natural amb llavors de xia	Crema de carbassa + truita de bolets	iogurt natural
Martes	Cafè amb llet o infusió	Pa integral amb formatge fresc i magrana	1 plàtan	Estofat lleuger de pollastre amb verdures	Mandarina	Hummus + bastonets de pastanaga	Sopa de verdures + truita francesa	Infusió
Miercoles	Cafè amb llet o infusió	iogurt natural amb civada i raïm	1 poma	Arròs integral amb lluç i bròquil	Kaki	Smoothie de kiwi i iogurt	Amanida tèbia d'espinacs i moniato al forn	iogurt natural
Jueves	Cafè amb llet o infusió	Smoothie de magrana, plàtan i iogurt	1 grapat de nous	Crema de coliflor + hamburguesa vegetal	Poma	Hummus + crackers integrals	Caldo de verdures amb ou dur	iogurt amb xia
Viernes	Cafè amb llet o infusió	Torrada integral amb alvocat i tomàquet	1 mandarina	Quinoa amb salmó i carbassó	Pera	iogurt natural	Sopa de ceba + truita d'espinacs	Infusió
Sabado	Cafè amb llet o infusió	Smoothie de raïm, mandarina i iogurt	1 grapat d'ametlles	Fideuà integral amb peix i bolets	Kiwi	Hummus + bastonets de cogombre	Amanida tèbia de col amb pollastre a la planxa	Fruita lleugera
Domingo	Cafè amb llet o infusió	iogurt amb civada i kaki	1 pera	Estofat de vedella magra amb carbassa i verdures	Mandarina	Smoothie de poma i iogurt	Crema de bròquil + truita de carbassó	iogurt natural



SETMANA 43 - OCTUBRE



LLISTAT DE LA COMPRA



Verdures i hortalisses

Quantitat

- | | | |
|--------------------------|----------------|-------|
| ☐ | Cogombre | 2 uds |
| ☐ | Espinacs | 300 g |
| ☐ | Bledes | 200 g |
| ☐ | Pastanagues | 5 uds |
| ☐ | Bròquil | 2 uds |
| ☐ | Carbassó | 2 uds |
| ☐ | Carbassa | 700 g |
| ☐ | Moniato | 500 g |
| ☐ | Col | 1 ud |
| ☐ | Coliflor | 1 ud |
| ☐ | Tomàquets | 6 uds |
| ☐ | Rúcula | 100 g |
| ☐ | Ceba | 3 uds |
| ☐ | Ceba morada | 1 ud |
| ☐ | Bolets variats | 200 g |
| ☐ | Xampinyons | 200 g |
| ☐ | Pebrot vermell | 2 uds |
| ☐ | Pebrot verd | 2 uds |



Fruïtes

Quantitat

- | | | |
|--------------------------|---------|-------|
| ☐ | Kaki | 3 uds |
| ☐ | Raïm | 300 g |
| ☐ | Magrana | 3 uds |
| ☐ | Pomes | 6 uds |

- | | | |
|--------------------------|------------|-------|
| ☐ | Peres | 6 uds |
| ☐ | Plàtans | 4 uds |
| ☐ | Kiwi | 3 uds |
| ☐ | Mandarines | 6 uds |
| ☐ | Figues | 2 uds |



Cereales y legumbres

Quantitat

- | | | |
|--------------------------|----------------------|-------------|
| ☐ | Crackers integrals | 1 paquet |
| ☐ | Pa integral | 12 llesques |
| ☐ | Civada | 150 g |
| ☐ | Quinoa | 150 g |
| ☐ | Arròs integral | 150 g |
| ☐ | Espaguetis integrals | 150 g |
| ☐ | Fideus integrals | 150 g |



Lácteos

Quantitat

- | | | |
|--------------------------|----------------|--------|
| ☐ | Ous | 12 uds |
| ☐ | logurt natural | 12 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 | 40 g |
| ☐ | Nous | 40 g |



SETMANA 43 - OCTUBRE



LLISTAT DE LA COMPRA



Proteïnes

Quantitat

☐	Pollastre (pit)	400 g	☐		
☐	Pollastre (cuixa/sobrecuixa)	400 g	☐		
☐	Vedella magra	300 g	☐		
☐	Gall dindi (pit)	200 g	☐		
☐	Lluç	200 g	☐		
☐	Salmó	200 g	☐		
☐	Tofu	200 g	☐		