

**SEMANA 44 - OCTUBRE - NOVIEMBRE**

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 poma, pera i iogurt	1 grapat de nous	Crema de carbassa + pollastre al forn amb moniato	Mandarina	iogurt natural amb xia	Amanida tèbia d'espínacs i bolets	iogurt natural
Martes	Cafè amb llet o infusió	Pa integral amb alvocat i tomàquet	1 plàtan	Potatge de llenties amb pastanaga i carbassa	Ràim	Hummus + bastonets de cogombre	Sopa de verdures + truita francesa	Infusió
Miercoles	Cafè amb llet o infusió	iogurt natural amb civada i kiwi	1 poma	Arròs integral amb lluç i bròquil	Kaki	Smoothie de magrana i iogurt	Amanida tèbia de col amb gall dindi a la planxa	iogurt natural
Jueves	Cafè amb llet o infusió	Smoothie de magrana, plàtan i iogurt	1 grapat d'ametlles	Estofat lleuger de vedella amb verdures i moniato	Mandarina	Hummus + crackers integrals	Caldo de verdures + ou dur	iogurt amb xia
Viernes	Cafè amb llet o infusió	Torrada integral amb formatge fresc i magrana	1 pera	Quinoa amb salmó i carbassó	Kiwi	iogurt natural	Sopa de ceba + truita d'espínacs	Infusió
Sabado	Cafè amb llet o infusió	Smoothie de ràim, poma i iogurt	1 grapat de nous	Fideuà integral amb peix i bolets	Mandarina	Hummus + bastonets de pastanaga	Amanida tèbia de bròquil amb tofu	Fruita lleugera
Domingo	Cafè amb llet o infusió	iogurt amb civada i kaki	1 plàtan	Estofat de pollastre amb carbassa i verdures	Magrana	Smoothie de pera i iogurt	Crema de coliflor + truita de carbassó	iogurt natural



SEMANA 44 - OCTUBRE - NOVIEMBRE



LLISTAT DE LA COMPRA



Verdures i hortalisses	Quantitat
☐ Cogombre	2 uds
☐ Espinacs	300 g
☐ Bledes	200 g
☐ Pastanagues	6 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
☐ Porro	2 uds
☐ Bolets variats	200 g
☐ Xampinyons	200 g
☐ Pebrot vermell	2 uds
☐ Pebrot verd	2 uds



Fruïtes	Quantitat
☐ Figes	2 uds
☐ Pomes	6 uds
☐ Peres	6 uds
☐ Raïm	300 g

☐ Magrana	3 uds
☐ Plàtans	4 uds
☐ Kiwi	3 uds
☐ Mandarines	6 uds
☐ Kaki	3 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
☐ Iogurt natural	12 uds
☐ Formatge fresc	100 g



Altres	Quantitat
☐ Tonyina en conservc 2 llaunes	
☐ Hummus	150 g
☐ Crema de cacauet	50 g
☐ Llavors de xia	30 g
☐ Ametlles	40 g
☐ Nous	40 g

**SEMANA 44 - OCTUBRE - NOVIEMBRE**

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	☐		