

**SETMANA 45 - NOVEMBRE**

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	logurt natural amb civada i kiwi	1 grapat d'ametlles	Guisat de lleties amb verdures	Mandarina	Smoothie de poma i iogurt	Crema de carbassa + truita d'espínacs	logurt natural
Martes	Cafè amb llet o infusió	Pa integral amb alvocat i tomàquet	1 plàtan	Lluç al forn amb carbassó i moniato	Magrana	Hummus + bastonets de pastanaga	Sopa de verdures + ou dur	Infusió
Miercoles	Cafè amb llet o infusió	Smoothie de pera i iogurt	1 poma	Arròs integral amb pollastre i bròquil	Kaki	logurt amb xia	Amanida tèbia de col llombarda amb tofu	logurt natural
Jueves	Cafè amb llet o infusió	Pa integral amb formatge fresc i magrana	1 grapat de nous	Potatge de cigrons amb carbassa	Mandarina	Smoothie de raïm i iogurt	Caldo de verdures + truita francesa	Infusió
Viernes	Cafè amb llet o infusió	logurt natural amb flocs de civada i pera	1 kiwi	Quinoa amb salmó i espínacs	Poma	Hummus + crackers integrals	Crema de porros + ou a la planxa	logurt natural
Sabado	Cafè amb llet o infusió	Smoothie de mandarina, poma i iogurt	1 grapat d'ametlles	Fideuà integral de peix i bolets	Magrana	logurt amb llavors de xia	Amanida tèbia de pollastre amb moniato al forn	Fruita lleugera
Domingo	Cafè amb llet o infusió	Pa integral amb hummus i tomàquet	1 plàtan	Estofat de vedella magra amb verdures	Pera	Smoothie de magrana i iogurt	Crema de carbassó + truita de xampinyons	logurt natural



SETMANA 45 - NOVEMBRE



LLISTAT DE LA COMPRA



Verdures i hortalisses	Quantitat
☐ Producte	Quantitat
☐ Carbassa	1 unitat gran
☐ Espinacs frescos	300 g
☐ Carbassó	3 unitats
☐ Pastanagues	5 unitats
☐ Cebes	4 unitats
☐ All	1 cabeça
☐ Pebrot vermell	2 unitats
☐ Bròquil	2 ramets
☐ Col llombarda	1/2 unitat
☐ Coliflor	1 unitat
☐ Porros	3 unitats
☐ Moniato	2 mitjans
☐ Bolets variats	200 g
☐ Xampinyons	200 g
☐ Enciam o mescla de fulles	1 bossa
☐ Cogombre	2 unitats
☐ Tomàquet	4 unitats
☐ Api	2 tiges



Fruites	Quantitat
☐ Llimones	2 unitats
☐ Pomes	6 unitats



Cereales y legumbres	Quantitat
☐ Producte	Quantitat
☐ Pa integral	1 barra o motlle
☐ Civada	250 g
☐ Arròs integral	250 g
☐ Quinoa	200 g
☐ Fideus integrals	200 g
☐ Cigrons cuits	400 g
☐ Lenties cuites	400 g
☐ Crackers integrals	1 paquet



Làcteos	Quantitat
☐ Producte	Quantitat
☐ Iogurt natural sense sucre	8 unitats
☐ Formatge fresc	200 g
☐ Llet o beguda vegetal	1 L



Altres	Quantitat
☐ Producte	Quantitat
☐ Ametlles	100 g
☐ Nous	100 g
☐ Llavors de xia	50 g
☐ Producte	Quantitat
☐ Oli d'oliva verge extra	1 ampolla
☐ Sal i espècies (pebre, cúrcuma, orenga)	Al gust

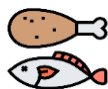


SETMANA 45 - NOVEMBRE



LLISTAT DE LA COMPRA

☐	Peres	4 unitats	☐	Hummus	1 terrina
☐	Mandarines	6 unitats	☐	Infusions	Variades
☐	Raim	200 g	☐	Caldo de verdures	1 L
☐	Magranes	2 unitats			
☐	Kiwis	3 unitats			
☐	Kakis	2 unitats			
☐	Plàtans	4 unitats			



Proteïnes

Quantitat

☐	Producte	Quantitat	☐		
☐	Pollastre (pit o cuixa)	500 g	☐		
☐	Vedella magra	400 g	☐		
	Lluç	400 g	☐		
	Salmó	300 g	☐		
	Ous	12 unitats	☐		
	Tofu	200 g	☐		