

**SETMANA 46 - NOVEMBRE**

peso inicial

peso final

Dia	Al llevar-se	Esmorzar	Snack Matí	Dinar	Postres dinar	Snack Tarda	Sopar	Postres sopar
Dilluns	Cafè amb llet o infusió	logurt natural amb civada i poma	1 grapat de nous	Estofat de llenties amb pastanaga i api	Mandarina	Smoothie de pera i iogurt	Crema de carbassa + truita de bledes	logurt natural
Dimarts	Cafè amb llet o infusió	Pa integral amb alvocat i tomàquet	1 plàtan	Lluç al forn amb carbassó i moniato	Magrana	Hummus + bastonets de cogombre	Caldo de pollastre amb verdures + ou dur	Infusió
Dimecres	Cafè amb llet o infusió	Smoothie de raïm, poma i iogurt	1 poma	Arròs integral amb pollastre i bolets	Kaki	logurt amb xia	Amanida tèbia d'espínacs amb tofu i carbassa al forn	logurt natural
Dijous	Cafè amb llet o infusió	Pa integral amb formatge fresc i magrana	1 grapat d'ametlles	Cigróns guisats amb bledes i pastanaga	Pera	Smoothie de mandarina i iogurt	Sopa de ceba amb ou	Infusió
Divendres	Cafè amb llet o infusió	logurt natural amb flocs de civada i kiwi	1 kiwi	Quinoa amb salmó, espínacs i xampinyons	Poma	Hummus + crackers integrals	Caldo de verdures amb arròs integral + truita francesa	logurt natural
Dissabte	Cafè amb llet o infusió	Smoothie de plàtan, pera i iogurt	1 grapat de nous	Fideuà integral de peix i verdures	Mandarina	logurt amb llavors de xia	Amanida tèbia de pollastre amb moniato rostit	Fruita lleugera
Diumenge	Cafè amb llet o infusió	Pa integral amb hummus i tomàquet	1 plàtan	Estofat de vedella magra amb verdures de tardor	Magrana	Smoothie de magrana i iogurt	Crema de porros + ou a la planxa	logurt natural



SETMANA 46 - NOVEMBRE



LLISTAT DE LA COMPRA



Verdures i hortalisses

Quantitat

- | | | |
|--------------------------|------------------|------------|
| ☐ | Carbassa | 1 unitat |
| ☐ | Espinacs frescos | 300 g |
| ☐ | Bledes | 200 g |
| ☐ | Pastanagues | 5 unitats |
| ☐ | Carbassó | 2 unitats |
| ☐ | Moniato | 2 unitats |
| ☐ | Porros | 2 unitats |
| ☐ | Cebes | 3 unitats |
| ☐ | Api | 1 branca |
| ☐ | Bolets variats | 200 g |
| ☐ | Xampinyons | 150 g |
| ☐ | Col llombarda | 1/2 unitat |



Fruites

Quantitat

- | | | |
|--------------------------|------------|-----------|
| ☐ | Producte | Quantitat |
| ☐ | Pommes | 5 unitats |
| ☐ | Peres | 4 unitats |
| ☐ | Kiwis | 3 unitats |
| ☐ | Mandarines | 6 unitats |
| ☐ | Kakis | 2 unitats |
| ☐ | Magranes | 3 unitats |
| ☐ | Raïm | 200 g |
| ☐ | Plàtans | 4 unitats |



Cereales y legumbres

Quantitat

- | | | |
|--------------------------|------------------|----------|
| ☐ | Civada | 200 g |
| ☐ | Pa integral | 1 unitat |
| ☐ | Arròs integral | 250 g |
| ☐ | Quinoa | 250 g |
| ☐ | Fideus integrals | 200 g |
| ☐ | Llenties | 250 g |
| ☐ | Cigrons | 250 g |



Làcteos

Quantitat

- | | | |
|--------------------------|----------------------------|------------|
| ☐ | Ous | 10 unitats |
| ☐ | logurt natural sense sucre | 14 unitats |
| ☐ | Formatge fresc | 200 g |



Altres

Quantitat

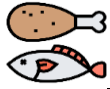
- | | | |
|--------------------------|-------------------------|-----------|
| ☐ | Llavors de xia | 50 g |
| ☐ | Ametlles | 150 g |
| ☐ | Nous | 150 g |
| ☐ | Infusions variades | 1 capsula |
| ☐ | Oli d'oliva verge extra | 500 ml |



SETMANA 46 - NOVEMBRE



LLISTAT DE LA COMPRA



Proteïnes

Quantitat

☐	Producte	Quantitat	☐		
☐	Pollastre	400 g	☐		
☐	Vedella magra	300 g	☐		
☐	Lluç	400 g	☐		
☐	Salmó	300 g	☐		
☐	Tofu	200 g	☐		
☐	Hummus	200 g	☐		