

**SETMANA 47 - NOVEMBRE**

peso inicial

peso final

Dia	Al levantar-se	Esmorzar	Snack Matí	Dinar	Postres dinar	Snack Tarda	Sopar	Postres sopar
Dilluns	Cafè amb llet o infusió	logurt natural amb civada i pera	1 grapat de nous	Estofat de lleties amb pastanaga i carbassó	Mandarina	Smoothie de poma i iogurt	Crema de carbassa + truita d'espínacs	logurt natural
Dimarts	Cafè amb llet o infusió	Pa integral amb alvocat i tomàquet	1 plàtan	Marmitako (tonyina, patata i pebrot)	Magrana	Hummus + bastonets de pastanaga	Caldo de pollastre amb verdures + ou dur	Infusió
Dimecres	Cafè amb llet o infusió	Smoothie de raïm i iogurt	1 poma	Potatge de cigrons amb espínacs i bacallà	Kaki	logurt amb xia	Amanida tèbia de pollastre amb carbassa al forn	logurt natural
Dijous	Cafè amb llet o infusió	Pa integral amb formatge fresc i magrana	1 grapat d'ametlles	Sopa d'all amb ou + pa integral	Pera	Smoothie de mandarina i iogurt	Mandonguilles en salsa + verdures al vapor	Infusió
Divendres	Cafè amb llet o infusió	logurt natural amb flocs de civada i kiwi	1 kiwi	Quinoa amb salmó i espínacs	Poma	Hummus + crackers integrals	Crema de porros + truita de xampinyons	logurt natural
Dissabte	Cafè amb llet o infusió	Smoothie de plàtan, pera i iogurt	1 grapat de nous	Paella d'hivern (arròs integral, pollastre, verdures)	Mandarina	logurt amb llavors de xia	Amanida tèbia de peix amb carbassa	Fruita lleugera
Diumenge	Cafè amb llet o infusió	Pa integral amb hummus i tomàquet	1 plàtan	Rabo de toro estofat amb verdures	Magrana	Smoothie de magrana i iogurt	Caldo gallec lleuger + ou dur	logurt natural



SETMANA 47 - NOVEMBRE



LLISTAT DE LA COMPRA



	Verdures i hortalisses	Quantitat
☐	Carbassa	1 unitat
☐	Espinacs	300 g
☐	Pastanagues	5 unitats
☐	Patates	3 unitats
☐	Pebrots	3 unitats
☐	Cebes	3 unitats
☐	Xampinyons	150 g
☐	Mongetes verdes	200 g
☐	Carxofes	3 unitats



	Fruites	Quantitat
☐	Kakis	2 unitats
☐	Pommes	4 unitats
☐	Peres	3 unitats
☐	Kiwis	2 unitats
☐	Mandarines	5 unitats
☐	Magranes	3 unitats
☐	Raïm	200 g
☐	Plàtans	3 unitats



	Cereales y legumbres	Quantitat
☐	Civada	200 g
☐	Pa integral	1 unitat
☐	Arròs integral	250 g
☐	Quinoa	250 g
☐	Cigrons	250 g
☐	Llenties	250 g
☐	Fideus integrals	200 g



	Làcteos	Quantitat
☐	logurt natural	14 unitats
☐	Formatge fresc	200 g



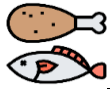
	Altres	Quantitat
☐	Llavors de xia	50 g
☐	Ametlles	150 g
☐	Nous	150 g
☐	Infusions	
☐	Oli d'oliva verge extra	500 ml



SETMANA 47 - NOVEMBRE



LLISTAT DE LA COMPRA



Proteïnes

Quantitat

☐	Hummus	200 g	☐		
☐	Pollastre	400 g	☐		
☐	Vedella magra	300 g	☐		
☐	Tonyina fresca	200 g	☐		
☐	Salmó	200 g	☐		
☐	Ous	10 unitats	☐		
☐	Bacallà	200 g	☐		