

**SETMANA 48 - 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 kiwi	1 grapat de nous	Fabada asturiana lleugera (fabes, verdures, poc xoriço)	Mandarina	Smoothie de pera i iogurt	Crema de carbassa + truita d'espínacs	logurt natural
Dimarts	Cafè amb llet o infusió	Pa integral amb alvocat i tomàquet	1 plàtan	Potatge de cigrons amb espínacs i bacallà	Magrana	Hummus + bastonets de pastanaga	Caldo gallec lleuger + ou dur	Infusió
Dimecres	Cafè amb llet o infusió	Smoothie de raïm i iogurt	1 poma	Arròs al forn integral (pollastre, verdures, cigrons)	Kaki	logurt amb llavors de 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	Marmitako (tonyina, patata i pebrot)	Pera	Smoothie de mandarina i iogurt	Sopa d'all amb ou + pa integral	Infusió
Divendres	Cafè amb llet o infusió	logurt natural amb flocs de civada i pera	1 kiwi	Paella d'hivern (arròs integral, pollastre, verdures)	Poma	Hummus + crackers integrals	Crema de porros + truita de xampinyons	logurt natural
Dissabte	Cafè amb llet o infusió	Smoothie de plàtan, poma i iogurt	1 grapat de nous	Pote asturià (fabes, berza, poc xoriço)	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 de verdures amb ou dur	logurt natural



SETMANA 48 - NOVEMBRE



LLISTAT DE LA COMPRA



	Verdures i hortalisses	Quantitat
☐	Producte	Quantitat
☐	Carbassa	1 unitat
☐	Espinacs	300 g
☐	Pastanagues	5 unitats
☐	Patates	4 unitats
☐	Pebrots	3 unitats
☐	Cebes	3 unitats
☐	Xampinyons	150 g
☐	Bleda	200 g
☐	Mongetes verdes	200 g



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



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



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



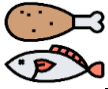
	Altres	Quantitat
☐	Infusions	1 caixa
☐	Ametlles	150 g
☐	Nous	150 g
☐	Llavors de xia	50 g
☐	Oli d'oliva verge extra	500 ml



SETMANA 48 - NOVEMBRE



LLISTAT DE LA COMPRA



Proteïnes

Quantitat

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