

**SETMANA 49 - DESEMBRE**

peso inicial

peso final

Dia	Al levantar-se	Desayuno	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	Escudella lleugera (caldo + pilota magra + cigrons + verdres)	Mandarina	Smoothie de pera i iogurt	Crema de verdres + truita francesa	logurt natural
Dimarts	Cafè amb llet o infusió	Pa integral amb alvocat i tomàquet	1 kiwi	Sopa de peix amb verdres + lluç a la planxa	Magrana	Hummus + bastonets de pastanaga	Amanida tèbia amb pollastre i moniato al forn	Infusió
Dimecres	Cafè amb llet o infusió	Smoothie de fruits vermells sense sucre	1 poma	Caldo de pollastre amb verdres + arròs integral	Pera	logurt natural amb llavors de xia	Puré de carbassa + ou dur + pa integral	logurt
Dijous	Cafè o infusió	Pa integral amb formatge fresc i nous	1 grapat d'ametlles	Guisat lleuger de mongetes blanques amb verdres	Mandarina	Smoothie de poma i iogurt	Consomé vegetal + truita d'espínacs	Infusió
Divendres	Cafè amb llet o infusió	logurt amb civada i pera	1 plàtan petit	Marmirako lleuger (tonyina, patata moderada, pebrot, ceba)	Poma	Hummus + crackers integrals	Sopa castellana lleugera amb ou i pa integral controlat	logurt natural
Dissabte	Cafè amb llet o infusió	Smoothie de taronja, poma i iogurt	1 grapat de nous	Cigrons amb bacallà i espínacs	Magrana	logurt amb llavors	Sopa minestrone de verdres	Fruita lleugera
Diumenge	Cafè amb llet o infusió	Pa integral amb hummus i tomàquet	1 kiwi	Estofat de vedella magra amb verdres	Pera	Smoothie de mandarina i iogurt	Caldo de verdres + truita de xampinyons	logurt natural



SETMANA 49 - DESEMBRE



LLISTAT DE LA COMPRA



Verdures i hortalisses

Quantitat

- | | | |
|--------------------------|-------------|----------|
| ☐ | Pastanagues | 1 kg |
| ☐ | Cebes | 1 kg |
| ☐ | Porros | 4 ud |
| ☐ | All | 1 cabeça |
| ☐ | Espinacs | 400 g |
| ☐ | Carbassa | 1 kg |
| ☐ | Pebrots | 3 ud |
| ☐ | Patates | 2 kg |
| ☐ | Xampinyons | 500 g |
| ☐ | Moniato | 1 kg |
| ☐ | Api | 1 manat |
| ☐ | Tomàquets | 1 kg |



Fruites

Quantitat

- | | | |
|--------------------------|----------------|--------|
| ☐ | Pomes | 1,5 kg |
| ☐ | Peres | 1 kg |
| ☐ | Mandarines | 1 kg |
| ☐ | Plàtans petits | 6 ud |
| ☐ | Magrana | 3 ud |
| ☐ | Kiwi | 6 ud |



Cereales y legumbres

Quantitat

- | | | |
|--------------------------|--------------------|-----------|
| ☐ | Cigrons | 1 kg |
| ☐ | Mongetes blanques | 1 kg |
| ☐ | Arròs integral | 1 kg |
| ☐ | Civada | 1 kg |
| ☐ | Crackers integrals | 2 paquets |
| ☐ | Pa integral | 2 barres |



Làcteos

Quantitat

- | | | |
|--------------------------|----------------|-------|
| ☐ | logurt natural | 14 ud |
| ☐ | Llet | 2 L |
| ☐ | Formatge fresc | 400 g |
| ☐ | Ous | 18 ud |



Proteïnes

Quantitat

- | | | |
|--------------------------|------------------|-----------|
| ☐ | Producte | Quantitat |
| ☐ | Vedella magra | 1 kg |
| ☐ | Pollastre | 1,5 kg |
| ☐ | Lluç | 1 kg |
| ☐ | Tonyina | 800 g |
| ☐ | Bacallà dessalat | 600 g |

☐			☐		
☐			☐		
☐			☐		