

**SETMANA 50 - DESEMBRE**

peso inicial

peso final

| Dia              | Al levantar-se          | Desayuno                       | Snack Matí        | Dinar                                                      | Postres dinar | Snack tarda                 | Sopar                                           | Postres sopar |
|------------------|-------------------------|--------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------|-------------------------------------------------|---------------|
| <b>Dilluns</b>   | Cafè amb llet o infusió | logurt + civada + pera         | 1 grapat ametlles | Cocido madrileny lleuger (cigrons + pollastre + verdures)  | Poma          | Hummus + pastanaga          | Crema de porros lleugera + truita francesa      | logurt        |
| <b>Dimarts</b>   | Cafè o infusió          | Pa integral amb formatge fresc | 1 kiwi            | Fabada lleugera (faba + verdura + poca proteïna greixosa)  | Pera          | logurt natural              | Amanida verda + pollastre a la planxa + moniato | Infusió       |
| <b>Dimecres</b>  | Cafè o infusió          | Smoothie de fruits vermells    | 1 mandarina       | Cua de bou guisada control carbohidrats + verdures         | Magrana       | logurt amb xia              | Sopa de ceba lleugera + ou dur                  | logurt        |
| <b>Dijous</b>    | Cafè amb llet           | logurt amb civada i poma       | 1 grapat nous     | Caldo gallec amb grelos + patata moderada + proteïna magra | Poma          | Hummus + cogombre           | Truita al forn + amanida                        | Infusió       |
| <b>Divendres</b> | Infusió                 | Pa integral + alvocat          | 1 plàtan petit    | Llenties estofades amb verdures                            | Pera          | logurt natural              | Sopa minestrone + truita d'espínacs             | logurt        |
| <b>Dissabte</b>  | Infusió                 | Smoothie poma + iogurt         | 1 kiwi            | Lluç a la planxa + puré de carbassa                        | Mandarina     | logurt amb llavors          | Caldo verdures + truita xampinyons              | Infusió       |
| <b>Diumenge</b>  | Cafè o infusió          | Pa integral + hummus           | 1 grapat ametlles | Pollastre rostí amb verdures i patata moderada             | Pera          | Smoothie mandarina i iogurt | Crema de carbassa + ou dur                      | logurt        |



SETMANA 50 - DESEMBRE



## LLISTAT DE LA COMPRA



### Verdures i hortalisses

Quantitat

- |                          |               |       |
|--------------------------|---------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | Cebes         | 1 kg  |
| <input type="checkbox"/> | Pastanagues   | 1 kg  |
| <input type="checkbox"/> | Porros        | 5 u   |
| <input type="checkbox"/> | Patates       | 2 kg  |
| <input type="checkbox"/> | Grelos / naps | 500 g |
| <input type="checkbox"/> | Espinacs      | 500 g |
| <input type="checkbox"/> | Carbassa      | 1 kg  |
| <input type="checkbox"/> | Xampinyons    | 500 g |
| <input type="checkbox"/> | Tomàquets     | 1 kg  |
| <input type="checkbox"/> | Moniato       | 1 kg  |



### Fruites

Quantitat

- |                          |              |        |
|--------------------------|--------------|--------|
| <input type="checkbox"/> | Peres        | 1 kg   |
| <input type="checkbox"/> | Pommes       | 1,5 kg |
| <input type="checkbox"/> | Mandarines   | 1 kg   |
| <input type="checkbox"/> | Kiwis        | 8 u    |
| <input type="checkbox"/> | Plàtan petit | 4 u    |
| <input type="checkbox"/> | Magrana      | 2 u    |



### Cereales y legumbres

Quantitat

- |                          |         |      |
|--------------------------|---------|------|
| <input type="checkbox"/> | Cigrons | 1 kg |
| <input type="checkbox"/> | Fabes   | 1 kg |
| <input type="checkbox"/> | Lenties | 1 kg |



### Lácteos

Quantitat

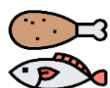
- |                          |                  |      |
|--------------------------|------------------|------|
| <input type="checkbox"/> | Ous              | 18 u |
| <input type="checkbox"/> | Iogurts naturals | 14 u |
| <input type="checkbox"/> | Llet             | 2 L  |



### Altres

Quantitat

- |                          |                   |           |
|--------------------------|-------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> | Pa integral       | 2 barres  |
| <input type="checkbox"/> | Civada            | 1 paquet  |
| <input type="checkbox"/> | Oli d'oliva verge | 1 ampolla |
| <input type="checkbox"/> | Hummus            | 2 pots    |
| <input type="checkbox"/> | Llavors de xia    | 1 paquet  |



### Proteïnes

Quantitat

- |                          |                        |        |
|--------------------------|------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> | Pollastre              | 1,5 kg |
| <input type="checkbox"/> | Cua de bou             | 1 kg   |
| <input type="checkbox"/> | Lluç                   | 1 kg   |
| <input type="checkbox"/> | Truita / truita fresca | 1 kg   |

|                          |  |  |                          |  |  |
|--------------------------|--|--|--------------------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> |  |  | <input type="checkbox"/> |  |  |
| <input type="checkbox"/> |  |  | <input type="checkbox"/> |  |  |
| <input type="checkbox"/> |  |  | <input type="checkbox"/> |  |  |