

**SETMANA 52 - DESEMBRE**

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 + civada + kiwi	1 grapat ametlles	Escudella lleugera amb cigrons i pollastre	Mandarina	Hummus + bastonets cogombre	Crema de porros + truita d'espínacs	Infusió
Dimarts	Cafè amb llet o infusió	Pa integral amb alvocat i tomàquet	1 poma	Llenties estofades amb verdures	Pera	Smoothie de iogurt + magrana	Sopa d'all lleugera + ou poché	logurt natural
Dimecres	Cafè amb llet o infusió	Smoothie mandarina + iogurt	1 grapat nous	Lluç al forn + bròquil al vapor	Kiwi	logurt amb xia	Brou de verdures + truita francesa	Infusió
Dijous	Cafè amb llet o infusió	Pa integral + formatge fresc + caqui	1 plàtan petit	Potatge de cigrons amb espínacs	Poma	Hummus + pastanaga	Crema de carbassa + ou a la planxa	logurt natural
Divendres	Cafè amb llet o infusió	logurt natural amb civada + pera	1 grapat ametlles	Guisat de pollastre amb verdures d'hivern	Mandarina	Smoothie de poma + iogurt	Brou de peix + verdures	Infusió
Dissabte	Cafè amb llet o infusió	Pa integral + hummus + tomàquet	1 kiwi	Lluç al papillote + carbassó	Magrana	logurt amb xia	Estofat de vedella magra amb pastanaga	logurt natural
Diumenge	Cafè amb llet o infusió	Smoothie pera + iogurt	1 poma	Escudella madrilenya versió lleugera	Taronja	Hummus + crackers integrals	Crema de xampinyons + truita de patates lleugera	Infusió



SETMANA 52 - DESEMBRE



LLISTAT DE LA COMPRA



	Verdures i hortalisses	Quantitat
☐	Pastanagues	1 kg
☐	Ceba	1 kg
☐	Porros	6 u
☐	Bròquil	2 ud
☐	Carbassa	1 kg
☐	Espinacs	500 g
☐	Patates	3 kg
☐	Carbassó	1 kg
☐	Tomàquets	1 kg
☐	All	1 cabeça
☐	Xampinyons	500 g



	Fruites	Quantitat
☐	Pommes	1,5 kg
☐	Mandarines	1 kg
☐	Peres	1 kg
☐	Kiwis	6
☐	Magranes	2
☐	Taronges	4
☐	Plàtan petit	6



	Cereales y legumbres	Quantitat
☐	Cigrons	1 kg
☐	Lenties	1 kg
☐	Pa integral	2 barres
☐	Civada	1 paquet
☐	Crackers integrals	1 caixa



	Lácteos	Quantitat
☐	Ous	24
☐	logurt natural	18 ud
☐	Llet	2 L
☐	Formatge fresc	300 g



	Altres	Quantitat
☐	Oli d'oliva	1 ampolla
☐	Llavors de xia	200 g
☐	Ametlles	200 g
☐	Nous	200 g
☐	Hummus	2 pots
☐	Alvocat	2
☐	Brou de verdures baix en sal	2 L
☐	Brou de peix	1 L
☐	Brou de pollastre	1 L

Proteïnes