

**SETMANA 9 - FEBRER**

peso inicial

peso final

Dia	En llevar-se	Esmorzar	Snack Matí	Dinar	Postres Dinar	Snack Tarda	Sopar	Postres Sopar
Dilluns	Cafè amb llet o infusió	Civada amb pera i llavors	1 mandarina	Brou de verdures + potatge de llenties	logurt natural	1 kiwi	Truita d'espínacs i xampinyons + amanida	logurt natural
Dimarts	Cafè amb llet o infusió	logurt natural amb poma i nous	1 pera	Crema de carbassa + lluç al forn	logurt natural	logurt natural	Amanida de cigrons amb pastanaga i escarola	1 pera
Dimecres	Cafè amb llet o infusió	Pa integral amb alvocat	1 grapat de nous	Brou de pollastre + arròs integral amb verdures	logurt natural	1 kiwi	Remenat de carbassó i ceba	logurt natural
Dijous	Cafè amb llet o infusió	Civada amb canyella i poma	1 mandarina	Potatge de llenties amb espínacs	logurt natural	Fruits secs	Peix blanc a la planxa + col saltada	1 pera
Divendres	Cafè amb llet o infusió	logurt natural amb civada i llavors	1 pera	Crema de porros + pit de pollastre	logurt natural	logurt natural	Truita francesa + amanida verda	1 kiwi
Dissabte	Cafè amb llet o infusió	Civada amb pera	1 mandarina	Brou de verdures + cigrons estofats	logurt natural	1 grapat de nous	Remenat d'espínacs i all	logurt natural
Diumenge	Cafè amb llet o infusió	logurt amb fruita i llavors	1 poma	Arròs integral amb verdures i peix	logurt natural	1 grapat d'ametlles	Crema de verdures + amanida de llegums	1 pera



- | | | |
|--------------------------|-------------|------------|
| ☐ | Espinacs | 400 g |
| ☐ | Xampinyons | 250 g |
| ☐ | Carbassó | 2 mitjans |
| ☐ | Pastanagues | 6 |
| ☐ | Ceba | 4 |
| ☐ | Col verda | 1/2 unitat |
| ☐ | Carbassa | 600 g |
| ☐ | Porrons | 2 |
| ☐ | All | 1 cap |

- | | | |
|--------------------------|----------------|---------|
| ☐ | Civada | 300 g |
| ☐ | Arròs integral | 250 g |
| ☐ | Cigrons | 300 g |
| ☐ | Llenties | 300 g |
| ☐ | Pa integral | 1 barra |

- | | | |
|--------------------------|-----------------------------------|------------|
| ☐ | Producte | Quantitat |
| ☐ | logurt natural | 10 unitats |
| ☐ | Llet o beguda vegetal sense sucre | 1 litre |

- | | | |
|---|------------|---|
|  | Pomes | 4 |
| ☐ | Peres | 5 |
| ☐ | Mandarines | 5 |
| ☐ | Kiwi | 4 |

- | | | |
|-------------------------------------|-------------|-----------|
| ☒ | Nous | 100 g |
| ☐ | Ametlles | 80 g |
| ☐ | Llavors | 50 g |
| ☐ | Oli d'oliva | 150 ml |
| ☐ | Infusions | Suficient |

- | | | |
|--------------------------|------------------|----------|
| ☐ | Pit de pollastre | 2 filets |
| ☐ | Lluç | 2 filets |
| ☐ | Peix blanc | 2 filets |
| ☐ | Ous | 8 |

[illegible]