



SEMANA -

peso inicial

peso final

| Día | Al levantarse | Desayuno | Snack Mañana | Comida | Postre Comida | Snack Tarde | Cena | Postre Cena |
|-----------|---------------------------|---|-----------------|---|----------------|-----------------------------|--|---------------------|
| Lunes | Café con leche o infusión | Yogur + avena + kiwi | Manzana | Ensalada de quinoa con espinacas, tomate y huevo duro | Pera | Smoothie (melón + apio) | Crema de calabacín + tortilla de espinacas | Yogur o infusión |
| Martes | Café con leche o infusión | Pan integral con hummus + tomate | 6 almendras | Cuscús integral con verduras y gambas | Melón (ración) | Yogur con semillas | Pisto de verduras con huevo al horno | Infusión |
| Miércoles | Café con leche o infusión | Smoothie (yogur + fresa + lino) | Zanahoria cruda | Arroz integral con pollo y brócoli | Albaricoque | Hummus + palitos de apio | Ensalada verde + crêpe salado (espinacas + queso fresco) | Fruta ligera (kiwi) |
| Jueves | Café con leche o infusión | Crêpe integral dulce con manzana y canela | 1 yogur natural | Salmón al horno con patata cocida + ensalada verde | Pera | Puñado de nueces (10 g) | Caldo vegetal + tortilla francesa | Yogur o infusión |
| Viernes | Café con leche o infusión | Pan integral con aguacate y tomate | Melón (ración) | Lentejas estofadas con verduras | Pera | Smoothie (espinaca + fresa) | Verduras al vapor + pechuga de pollo plancha | Infusión |
| Sábado | Café con leche o infusión | Yogur + avena + frutos secos | Kiwi | Crêpe salado relleno de verduras con ensalada mixta | Manzana | Fruta + 6 almendras | Sopa de zanahoria + tortilla de calabacín | Yogur |
| Domingo | Café con leche o infusión | Smoothie (manzana + yogur + lino) | Fresas | Ensalada de garbanzos con tomate, cebolla y atún | Albaricoque | Hummus + zanahoria | Verduras salteadas con arroz integral | Infusión o yogur |



SEMANA 21 - MAYO



LISTADO DE LA COMPRA



Verduras y hortalizas

- | | Cantidad aproximada |
|--|---------------------|
| <input type="checkbox"/> Espinacas frescas | 300–400 g |
| <input type="checkbox"/> Tomates | 6–8 unidades |
| <input type="checkbox"/> Calabacines | 2 medianos |
| <input type="checkbox"/> Zanahorias | 5–6 unidades |
| <input type="checkbox"/> Cebolla | 2–3 unidades |
| <input type="checkbox"/> Ajo | 1 cabeza |
| <input type="checkbox"/> Brócoli | 1 mediano |
| <input type="checkbox"/> Pimiento rojo | 2 unidades |
| <input type="checkbox"/> Apio | 1 manojo |
| <input type="checkbox"/> Lechuga o rúcula | 1 bolsa (~200 g) |
| <input type="checkbox"/> Verduras variadas (para pisto/salteado) | ~500 g |



Frutas

- | | Cantidad aproximada |
|---|----------------------|
| <input type="checkbox"/> Kiwi | 5–6 unidades |
| <input type="checkbox"/> Fresas | 500–700 g |
| <input type="checkbox"/> Albaricoques | 6–8 unidades |
| <input type="checkbox"/> Pera | 4–6 unidades |
| <input type="checkbox"/> Manzana | 4–6 unidades |
| <input type="checkbox"/> Melón (ración) | ½ unidad o 1 pequeño |



Cereales y legumbres

- | | Cantidad aproximada |
|--|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> Pan integral | 1 barra o paquete |
| <input type="checkbox"/> Avena (seca, no cocida) | 200 g |
| <input type="checkbox"/> Arroz integral | 300 g |
| <input type="checkbox"/> Cuscús integral | 250 g |
| <input type="checkbox"/> Quinoa | 250–300 g |
| <input type="checkbox"/> Lentejas cocidas | 1 tarro o 250 g secos |
| <input type="checkbox"/> Garbanzos cocidos | 1 tarro o 250 g secos |
| <input type="checkbox"/> Harina integral (para crêpes) | 250 g |



Lácteos

- | | Cantidad aproximada |
|---|------------------------|
| <input type="checkbox"/> Huevos | 10–12 unidades |
| <input type="checkbox"/> Queso fresco bajo en grasa | 200 g |
| <input type="checkbox"/> Yogur natural sin azúcar | 10–12 unidades o 1,5 L |



Otros

- | | Cantidad aproximada |
|---|---------------------|
| <input type="checkbox"/> Atún en conserva (natural) | 2 latas |
| <input type="checkbox"/> Hummus | 250–300 g |
| <input type="checkbox"/> Frutos secos (almendras, nueces) | 150 g |
| <input type="checkbox"/> Semillas (lino, chía, sésamo...) | 100 g |
| <input type="checkbox"/> Aceite de oliva virgen extra | Al gusto |
| <input type="checkbox"/> Infusiones variadas | 1 caja |
| <input type="checkbox"/> Especias (canela, orégano, curry...) | Al gusto |

