



SEMANA 34 - AGOSTO

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 natural + avena + plátano	1 puñado de nueces	Ensalada de garbanzos con pepino, cebolla y tomate	Sandía	Hummus + bastones de zanahoria	Crema de calabacín + tortilla francesa + pan integral	Yogur natural
Martes	Café con leche o infusión	Tostadas integrales con aguacate y tomate + 1 kiwi	1 melocotón	Gazpacho + arroz integral con verduras	Melón	Yogur + semillas de chía	Ensalada templada de lentejas con zanahoria y huevo cocido	Infusión
Miércoles	Café con leche o infusión	Smoothie (yogur + plátano + crema de cacahuete) + avena	1 puñado de almendras	Ensalada de pasta fría con atún, maíz, pepino y canónigos	Nectarina	Hummus + crackers integrales	Calabacín relleno de verduras y quinoa	Yogur con canela
Jueves	Café con leche o infusión	Pan integral + queso fresco + higos	1 manzana	Salmorejo + tortilla de patatas al horno	Melón	Smoothie de melón y menta	Wok de verduras con tofu y salsa de soja	Infusión
Viernes	Café con leche o infusión	Yogur + cereales + melocotón en trozos	1 huevo cocido	Cuscús integral con calabaza asada y garbanzos	Higos	Yogur con nueces	Filete de merluza al horno con patata cocida y ensalada verde	Yogur natural
Sábado	Café con leche o infusión	Crepe integral con plátano y crema de cacahuete	1 kiwi	Gazpacho + hamburguesa vegetal + pan integral + brotes verdes	Sandía	Smoothie (plátano + leche vegetal)	Ensalada de rúcula, tomate cherry y mozzarella	Fruta ligera
Domingo	Café con leche o infusión	Pan integral + hummus + rúcula + 1 higo	1 yogur natural	Ensalada fría de quinoa, espinaca, pepino, cebolla y huevo duro	Melón	Hummus + bastones de pepino	Crema fría de zanahoria + tostadas integrales con queso fresco	Yogur natural



SEMANA 34 - AGOSTO



LISTADO DE LA COMPRA



Verduras y hortalizas

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|------------------------|----------------|
| <input type="checkbox"/> | Calabaza | 1 pequeña |
| <input type="checkbox"/> | Tomates | 10-12 unidades |
| <input type="checkbox"/> | Pepinos | 6 unidades |
| <input type="checkbox"/> | Cebollas rojas | 4 unidades |
| <input type="checkbox"/> | Zanahorias | 10 unidades |
| <input type="checkbox"/> | Calabacines | 5 unidades |
| <input type="checkbox"/> | Berenjenas | 2 unidades |
| <input type="checkbox"/> | Lechuga/brotes | 2 bolsas |
| <input type="checkbox"/> | Rúcula | 2 bolsas |
| <input type="checkbox"/> | Canónigos | 1 bolsa |
| <input type="checkbox"/> | Pimientos (rojo/verde) | 4 unidades |
| <input type="checkbox"/> | Espinacas frescas | 1 bolsa |
| <input type="checkbox"/> | Patatas | 6 medianas |
| <input type="checkbox"/> | | |



Frutas

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|---------------|------------------|
| <input type="checkbox"/> | Melón | 1 unidad pequeña |
| <input type="checkbox"/> | Plátanos | 6 unidades |
| <input type="checkbox"/> | Kiwis | 4 unidades |
| <input type="checkbox"/> | Melocotones | 4 unidades |
| <input type="checkbox"/> | Manzanas | 3 unidades |
| <input type="checkbox"/> | Nectarinas | 3 unidades |
| <input type="checkbox"/> | Higos frescos | 6 unidades |
| <input type="checkbox"/> | Sandía | ½ unidad |



Cereales y legumbres

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|---------------------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> | Pan integral | 1,5 barras grandes |
| <input type="checkbox"/> | Avena | 300 g |
| <input type="checkbox"/> | Arroz integral | 300 g |
| <input type="checkbox"/> | Pasta integral | 300 g |
| <input type="checkbox"/> | Cuscús integral | 250 g |
| <input type="checkbox"/> | Quinoa | 200 g |
| <input type="checkbox"/> | Garbanzos cocidos | 2 botes grandes |
| <input type="checkbox"/> | Lentejas cocidas | 1 bote grande |
| <input type="checkbox"/> | Crackers integrales | 1 paquete |



Lácteos

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|---------------------|----------------|
| <input type="checkbox"/> | Yogur natural | 15-18 unidades |
| <input type="checkbox"/> | Queso fresco | 400 g |
| <input type="checkbox"/> | Mozzarella | 3 bolas |
| <input type="checkbox"/> | Leche/Leche vegetal | 2 litros |
| <input type="checkbox"/> | Huevos | 15 unidades |



Otros

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|----------------------|----------------|
| <input type="checkbox"/> | Sal, especias, menta | al gusto |
| <input type="checkbox"/> | Crema de cacahuete | 1 bote pequeño |
| <input type="checkbox"/> | Semillas de chía | 100 g |
| <input type="checkbox"/> | Aceite de oliva | 1 botella |

