



Dieta del Plat

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"/> Pan integral	1,5 barras grandes
<input type="checkbox"/> Tomates	10-12 unidades	<input type="checkbox"/> Avena	300 g
<input type="checkbox"/> Pepinos	6 unidades	<input type="checkbox"/> Arroz integral	300 g
<input type="checkbox"/> Cebollas rojas	4 unidades	<input type="checkbox"/> Pasta integral	300 g
<input type="checkbox"/> Zanahorias	10 unidades	<input type="checkbox"/> Cuscús integral	250 g
<input type="checkbox"/> Calabacines	5 unidades	<input type="checkbox"/> Quinoa	200 g
<input type="checkbox"/> Berenjenas	2 unidades	<input type="checkbox"/> Garbanzos cocidos	2 botes grandes
<input type="checkbox"/> Lechuga/brotes	2 bolsas	<input type="checkbox"/> Lentejas cocidas	1 bote grande
<input type="checkbox"/> Rúcula	2 bolsas	<input type="checkbox"/> Crackers integrales	1 paquete
<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"/> Yogur natural	15-18 unidades
<input type="checkbox"/> Queso fresco	400 g
<input type="checkbox"/> Mozzarella	3 bolas
<input type="checkbox"/> Leche/Lecche 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



SEMANA 34 - AGOSTO



LISTADO DE LA COMPRA

 Proteínas	Cantidad		
<input type="checkbox"/> Producto	Cantidad aproximada	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> Huevos	15 unidades	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> Atún en conserva	3 latas	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> Filete de merluza	3 filetes grandes	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> Tofu	400 g	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> Hamburguesa vegetal	3 unidades	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> Pollo (opcional)	300 g (si se usa)	<input type="checkbox"/>	