

**SETMANA 51 - DESEMBRE**

peso inicial

peso final

Dia	Al despertar	Esmorzar	Snack Matí	Dinar	Postres dinar	Snack Tarda	Sopar	Postres sopar
Dilluns	Cafè amb llet o infusió	logurt natural amb civada i kiwi	1 grapat d'ametlles	Escudella catalana lleugera (pollastre, cigrons, verdures)	Mandarina	Smoothie de pera i iogurt	Crema de carbassa + truita d'espínacs	logurt natural
Dimarts	Cafè amb llet o infusió	Pa integral amb alvocat i tomàquet	1 poma	Caldo galleg lleuger amb grelos i patata	Magrana	Hummus + bastonets de cogombre	Amanida tèbia amb pollastre i moniato al forn	Infusió
Dimecres	Cafè amb llet o infusió	Smoothie de poma, iogurt i xia	1 kiwi	Estofat de llenties amb verdures	Pera	logurt natural	Sopa de peix lleugera + ou dur	logurt natural
Dijous	Cafè amb llet o infusió	logurt amb civada i fruits vermells	1 grapat de nous	Marmitako de tonyina amb patata i pebrot	Mandarina	Smoothie de mandarina i iogurt	Brou casolà de pollastre + truita francesa	Infusió
Divendres	Cafè amb llet o infusió	Pa integral amb formatge fresc i tomàquet	1 plàtan petit	Arròs integral amb pollastre i verdures	Poma	Hummus + crackers integrals	Crema de porros + lluç al vapor	logurt natural
Dissabte	Cafè amb llet o infusió	Smoothie de kiwi, poma i iogurt	1 grapat d'ametlles	Guisat de verdures d'hivern + ou dur	Magrana	logurt amb llavors de xia	Caldo vegetal + truita de xampinyons	Fruita lleugera
Diumenge	Cafè amb llet o infusió	Pa integral amb hummus i tomàquet	1 pera	Escudella madrilenya lleugera (cigrons + pollastre + verdures)	Mandarina	Smoothie de magrana i iogurt	Sopa castellana lleugera amb pa integral	logurt natural



SETMANA 51- DESEMBRE



LLISTAT DE LA COMPRA



	Verdures i hortalisses	Quantitat
☐	Tomàquets	1 kg
☐	Pastanagues	1 kg
☐	Cebes	1 kg
☐	Espinacs	500 g
☐	Porros	5 u
☐	Carbassa	1 kg
☐	Patates	2 kg
☐	Pebrots	1 kg
☐	Moniato	1 kg
☐	Xampinyons	400 g
☐	Grelos / nabizas	400 g



	Fruites	Quantitat
☐	Peres	1 kg
☐	Pommes	1,5 kg
☐	Mandarines	1 kg
☐	Magrana	2 u
☐	Kiwi	6 u
☐	Plàtan petit	6 u



	Proteïnes	Quantitat
☐	Tonyina / Bonito	1 kg
☐	Pollastre	2 kg
☐	Lluç	1 kg



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



	Lácteos	Quantitat
☐	Ous	18 u
☐	logurt natural	16 u
☐	Llet	2 L
☐	Formatge fresc	250 g



	Altres	Quantitat
☐	Oli d'oliva	1 ampolla
☐	Llavors de xia	1 paquet
☐	Hummus	2 pots
☐	Nous	200 g
☐	Ametlles	200 g
☐	Alvocat	2 u
☐	Producte	Quantitat
☐	Espècies variades	assortit
☐	Brou o fons baix en sal	2 L



SETMANA 51- DESEMBRE



LLISTAT DE LA COMPRA

☐			☐		
☐			☐		
☐			☐		
☐					