



SEMANA 32 - 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 + higos	1 puñado almendras	Gazpacho + tortilla de calabacín al horno	Melón	Smoothie (plátano + leche + crema cacahuete)	Ensalada de garbanzos con tomate, rúcula y huevo duro	Yogur natural
Martes	Café con leche o infusión	Pan integral + hummus + canónigos + kiwi	1 yogur natural	Ensalada de pasta fría con atún, tomate, pepino y maíz	Nectarina	Hummus + bastones de zanahoria	Salmorejo + rollitos de lechuga con verduras y tofu	1 higo
Miércoles	Café con leche o infusión	Smoothie bowl (yogur, avena, plátano, crema cacahuete)	1 melocotón	Cuscús integral con verduras asadas y garbanzos	Sandía	Yogur + semillas de chía	Crema fría de calabacín + tortilla francesa + ensalada de brotes	Infusión
Jueves	Café con leche o infusión	Pan integral + queso fresco + mermelada sin azúcar + ciruelas	1 puñado nueces	Gazpacho + filete de merluza al horno con patata y calabacín	Melón	Smoothie (melón + menta)	Ensalada de rúcula, lentejas, tomate seco y huevo duro	Yogur
Viernes	Café con leche o infusión	Yogur + cereales integrales + melocotón en trozos	1 huevo cocido	Salmorejo + ensalada de pasta integral con calabacín y atún	Higos	Hummus + crackers integrales	Brochetas de pollo con verduras + puré de patata	Infusión o yogur
Sábado	Café con leche o infusión	Tostadas integrales con aguacate + tomate + fruta (pera)	1 puñado pistachos	Gazpacho + arroz integral salteado con tofu y verduras	Melón	Yogur natural	Ensalada con rúcula, mozzarella, tomate cherry, albahaca	Fruta ligera
Domingo	Café con leche o infusión	Crepe integral dulce con plátano y crema de cacahuete	1 kiwi	Ensalada fría de garbanzos, pepino, cebolla roja y huevo cocido	Sandía	Smoothie (plátano + yogur)	Salmorejo + mini tortilla de espinacas + pan integral	Yogur con canela



SEMANA 32 - AGOSTO



LISTADO DE LA COMPRA



Verduras y hortalizas

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> | Patatas | 4 medianas |
| <input type="checkbox"/> | Tomates maduros | 2,2 kg |
| <input type="checkbox"/> | Tomates cherry | 450 g |
| <input type="checkbox"/> | Calabacines | 4 unidades |
| <input type="checkbox"/> | Zanahorias | 7 unidades |
| <input type="checkbox"/> | Pepinos | 3 unidades |
| <input type="checkbox"/> | Pimientos (rojo y verde) | 4 unidades |
| <input type="checkbox"/> | Cebolla morada | 3 unidades |
| <input type="checkbox"/> | Cebolla dulce | 3 unidades |
| <input type="checkbox"/> | Ajo | 1 cabeza |
| <input type="checkbox"/> | Lechuga (rollitos) | 1 unidad grande |
| <input type="checkbox"/> | Rúcula | 200 g |
| <input type="checkbox"/> | Canónigos | 200 g |
| <input type="checkbox"/> | Espinacas frescas | 200 g |
| <input type="checkbox"/> | Brotos tiernos variados | 200 g |
| <input type="checkbox"/> | Albahaca fresca | 1 manojo |
| <input type="checkbox"/> | Berenjena | 2 unidades |



Frutas

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|----------|------------|
| <input type="checkbox"/> | Manzanas | 3 unidades |
| <input type="checkbox"/> | Plátanos | 6 unidades |
| <input type="checkbox"/> | Higos | 9 unidades |
| <input type="checkbox"/> | Melón | 1 grande |



Cereales y legumbres

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|--------------------------------|---------------------|
| <input type="checkbox"/> | Lentejas cocidas | 2 botes (400 g c/u) |
| <input type="checkbox"/> | Pan integral | 2 barras/paquetes |
| <input type="checkbox"/> | Tostadas integrales / crackers | 1 paquete grande |
| <input type="checkbox"/> | Avena | 350 g |
| <input type="checkbox"/> | Cereales integrales sin azúcar | 1 caja mediana |
| <input type="checkbox"/> | Pasta integral | 350 g |
| <input type="checkbox"/> | Arroz integral | 350 g |
| <input type="checkbox"/> | Cuscús integral | 300 g |
| <input type="checkbox"/> | Garbanzos cocidos | 3 botes (400 g c/u) |



Lácteos

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|------------------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> | Huevos | 12 unidades |
| <input type="checkbox"/> | Yogur natural | 15 unidades |
| <input type="checkbox"/> | Queso fresco | 300 g |
| <input type="checkbox"/> | Mozzarella fresca | 2 bolas (250 g) |
| <input type="checkbox"/> | Leche / bebida vegetal | 1,5 litros |
| <input type="checkbox"/> | Tofu firme | 400 g |



Otros

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|------------------|---------|
| <input type="checkbox"/> | Atún en conserva | 3 latas |
| <input type="checkbox"/> | Almendras | 75 g |
| <input type="checkbox"/> | Nueces | 75 g |
| <input type="checkbox"/> | Pistachos | 75 g |

