



SEMANA 35 - 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 + arándanos	1 plátano	Ensalada de garbanzos con pimiento, tomate y huevo duro	Melón	Hummus + bastones de zanahoria	Crema de calabaza + tortilla francesa + pan integral	Yogur natural
Martes	Café con leche o infusión	Pan integral + aguacate + tomate	1 manzana	Gazpacho + arroz integral con tofu y calabacín	Sandía	Yogur con semillas de chía	Ensalada de lentejas con rúcula y zanahoria rallada	Infusión
Miércoles	Café con leche o infusión	Smoothie (yogur, plátano, crema de cacahuete) + avena	1 puñado nueces	Ensalada de pasta integral con atún, maíz, tomate y espinacas	Nectarina	Hummus + crackers integrales	Verduras al horno con huevo a la plancha	Yogur natural
Jueves	Café con leche o infusión	Pan integral + queso fresco + higos	1 pera	Salmorejo + merluza al horno con patata	Melón	Smoothie de melón y menta	Ensalada de arroz con garbanzos, pimiento rojo y cebolla	Yogur con canela
Viernes	Café con leche o infusión	Yogur natural + cereales integrales + kiwi	1 puñado almendras	Crema de calabacín + tortilla de espinacas al horno	Sandía	Hummus + palitos de pepino	Hamburguesa vegetal + ensalada de canónigos y tomate	Infusión
Sábado	Café con leche o infusión	Crepe integral con plátano y crema de cacahuete	1 nectarina	Ensalada de quinoa con pepino, maíz, cebolla morada y huevo cocido	Melón	Yogur natural	Gazpacho + brochetas de pollo con verduras al horno	Fruta ligera
Domingo	Café con leche o infusión	Pan integral con hummus y tomate	1 kiwi	Ensalada de lentejas frías con pimientos, cebolla y atún	Sandía	Smoothie (plátano + yogur)	Salmorejo + tortilla de patata al horno + pan integral	Yogur con canela



SEMANA 35 - AGOSTO



LISTADO DE LA COMPRA



Verduras y hortalizas

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|------------------------|-------------|
| <input type="checkbox"/> | Zanahorias | 6 unidades |
| <input type="checkbox"/> | Calabacines | 5 unidades |
| <input type="checkbox"/> | Pimientos (rojo/verde) | 5 unidades |
| <input type="checkbox"/> | Tomates | 10 unidades |
| <input type="checkbox"/> | Cebollas | 4 unidades |
| <input type="checkbox"/> | Espinacas frescas | 1 bolsa |
| <input type="checkbox"/> | Rúcula o canónigos | 2 bolsas |
| <input type="checkbox"/> | Patatas | 6 unidades |
| <input type="checkbox"/> | Pepino | 2 unidades |
| <input type="checkbox"/> | Ajo | 1 cabeza |
| <input type="checkbox"/> | Lechuga variada | 1 bolsa |



Frutas

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|------------|------------|
| <input type="checkbox"/> | Plátanos | 9 unidades |
| <input type="checkbox"/> | Manzanas | 3 unidades |
| <input type="checkbox"/> | Kiwis | 3 unidades |
| <input type="checkbox"/> | Melón | 2 unidades |
| <input type="checkbox"/> | Sandía | 1 unidad |
| <input type="checkbox"/> | Nectarinas | 4 unidades |
| <input type="checkbox"/> | Peras | 2 unidades |
| <input type="checkbox"/> | Higos | 3 unidades |
| <input type="checkbox"/> | Arándanos | 1 bandeja |



Cereales y legumbres

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|---------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> | Pan integral | 2 barras |
| <input type="checkbox"/> | Avena | 1 paquete |
| <input type="checkbox"/> | Arroz integral | 500 g |
| <input type="checkbox"/> | Pasta integral | 500 g |
| <input type="checkbox"/> | Quinoa | 300 g |
| <input type="checkbox"/> | Garbanzos cocidos | 2 botes |
| <input type="checkbox"/> | Lentejas cocidas | 2 botes |
| <input type="checkbox"/> | Crackers integrales | 1 paquete |
| <input type="checkbox"/> | Cereales integrales | 1 paquete |



Lácteos

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|---------------|-------------|
| <input type="checkbox"/> | Huevos | 12 unidades |
| <input type="checkbox"/> | Yogur natural | 15 unidades |
| <input type="checkbox"/> | Queso fresco | 1 tarrina |
| <input type="checkbox"/> | Leche | 3 litros |



Otros

Cantidad

- | | | |
|--------------------------|-----------------------|------------|
| <input type="checkbox"/> | Producto | Cantidad |
| <input type="checkbox"/> | Crema de cacahuete | 1 bote |
| <input type="checkbox"/> | Semillas de chía | 1 sobre |
| <input type="checkbox"/> | Hummus | 2 tarrinas |
| <input type="checkbox"/> | Infusiones | Al gusto |
| <input type="checkbox"/> | Aceite, sal, especias | Al gusto |



SEMANA 35 - AGOSTO



LISTADO DE LA COMPRA



Proteínas

Cantidad

- | <input type="checkbox"/> | | Cantidad | <input type="checkbox"/> | | |
|--------------------------|------------------------|------------|--------------------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> | Tofu | 1 bloque | <input type="checkbox"/> | | |
| <input type="checkbox"/> | Merluza | 3 filetes | <input type="checkbox"/> | | |
| <input type="checkbox"/> | Atún en conserva | 3 latas | <input type="checkbox"/> | | |
| <input type="checkbox"/> | Hamburguesas vegetales | 3 unidades | <input type="checkbox"/> | | |
| <input type="checkbox"/> | Pechuga de pollo | 500 g | <input type="checkbox"/> | | |
| <input type="checkbox"/> | | | <input type="checkbox"/> | | |