



SEMANA 44 - OCTUBRE - NOVIEMBRE

peso inicial

peso final

Día	Al levantarse	Desayuno	Snack mañana	Comida	Postre comida	Snack tarde	Cena	Postre cena
Lunes	Café con leche o infusión	Smoothie de manzana, pera y yogur	1 puñado de nueces	Crema de calabaza + pollo al horno con boniato	Mandarina	Yogur natural con chía	Ensalada templada de espinacas y setas	Yogur natural
Martes	Café con leche o infusión	Pan integral con aguacate y tomate	1 plátano	Potaje de lentejas con zanahoria y calabaza	Uvas	Hummus + bastones de pepino	Sopa de verduras + tortilla francesa	Infusión
Miércoles	Café con leche o infusión	Yogur natural con avena y kiwi	1 manzana	Arroz integral con merluza y brócoli	Caqui	Smoothie de granada y yogur	Ensalada templada de col con pavo a la plancha	Yogur natural
Jueves	Café con leche o infusión	Smoothie de granada, plátano y yogur	1 puñado de almendras	Estofado ligero de ternera con verduras y boniato	Mandarina	Hummus + crackers integrales	Caldo de verduras + huevo duro	Yogur con chía
Viernes	Café con leche o infusión	Tostada integral con queso fresco y granada	1 pera	Quinoa con salmón y calabacín	Kiwi	Yogur natural	Sopa de cebolla + tortilla de espinacas	Infusión
Sábado	Café con leche o infusión	Smoothie de uva, manzana y yogur	1 puñado de nueces	Fideuá integral con pescado y setas	Mandarina	Hummus + bastones de zanahoria	Ensalada templada de brócoli con tofu	Fruta ligera
Domingo	Café con leche o infusión	Yogur con avena y caqui	1 plátano	Estofado de pollo con calabaza y verduras	Granadas	Smoothie de pera y yogur	Crema de coliflor + tortilla de calabacín	Yogur natural



SEMANA 44 - OCTUBRE - NOVIEMBRE



LISTADO DE LA COMPRA



Verduras y hortalizas

	Cantidad
<input type="checkbox"/> Pepino	2 uds
<input type="checkbox"/> Espinacas	300 g
<input type="checkbox"/> Acelgas	200 g
<input type="checkbox"/> Zanahorias	6 uds
<input type="checkbox"/> Brócoli	2 uds
<input type="checkbox"/> Calabacín	2 uds
<input type="checkbox"/> Calabaza	700 g
<input type="checkbox"/> Boniato	500 g
<input type="checkbox"/> Col	1 ud
<input type="checkbox"/> Coliflor	1 ud
<input type="checkbox"/> Tomates	6 uds
<input type="checkbox"/> Rúcula	100 g
<input type="checkbox"/> Cebolla	3 uds
<input type="checkbox"/> Puerro	2 uds
<input type="checkbox"/> Setas variadas	200 g
<input type="checkbox"/> Champiñones	200 g
<input type="checkbox"/> Pimiento rojo	2 uds
<input type="checkbox"/> Pimiento verde	2 uds



Frutas

<input type="checkbox"/> Higos	2 uds
<input type="checkbox"/> Manzanas	6 uds
<input type="checkbox"/> Peras	6 uds
<input type="checkbox"/> Uvas	300 g

<input type="checkbox"/> Granadas	3 uds
<input type="checkbox"/> Plátanos	4 uds
<input type="checkbox"/> Kiwi	3 uds
<input type="checkbox"/> Mandarinas	6 uds
<input type="checkbox"/> Caqui	3 uds



Cereales y legumbres

Cantidad

<input type="checkbox"/> Crackers integrales	1 paquete
<input type="checkbox"/> Pan integral	12 reban.
<input type="checkbox"/> Avena	150 g
<input type="checkbox"/> Quinoa	150 g
<input type="checkbox"/> Arroz integral	150 g
<input type="checkbox"/> Espaguetis integrales	150 g
<input type="checkbox"/> Fideos integrales	150 g



Lácteos

Cantidad

<input type="checkbox"/> Huevos	12 uds
<input type="checkbox"/> Yogur natural	12 uds
<input type="checkbox"/> Queso fresco	100 g



Otros

Cantidad

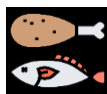
<input type="checkbox"/> Atún en conserva	2 latas
<input type="checkbox"/> Hummus	150 g
<input type="checkbox"/> Crema de cacahuete	50 g
<input type="checkbox"/> Semillas de chía	30 g
<input type="checkbox"/> Almendras	40 g
<input type="checkbox"/> Nueces	40 g



SEMANA 44 - OCTUBRE - NOVIEMBRE



LISTADO DE LA COMPRA



Proteínas

Cantidad

<input type="checkbox"/>	Pollo (pechuga)	400 g	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	Pollo (muslo/contramuslo)	400 g	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	Ternera magra	300 g	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	Pavo (pechuga)	200 g	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	Merluza	200 g	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	Salmón	200 g	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	Tofu	200 g	<input type="checkbox"/>		