



**SEMANA 45 - NOVIEMBRE**

peso inicial

peso final

Día	Al levantarse	Desayuno	Snack Mañana	Comida	Postre comida	Snack Tarde	Cena	Postre cena
<b>Lunes</b>	Café con leche o infusión	Yogur natural con avena y kiwi	1 puñado de almendras	Guiso de lentejas con verduras	Mandarina	Smoothie de manzana y yogur	Crema de calabaza + tortilla de espinacas	Yogur natural
<b>Martes</b>	Café con leche o infusión	Pan integral con aguacate y tomate	1 plátano	Merluza al horno con calabacín y boniato	Granada	Humus + bastones de zanahoria	Sopa de verduras + huevo duro	Infusión
<b>Miércoles</b>	Café con leche o infusión	Smoothie de pera y yogur	1 manzana	Arroz integral con pollo y brócoli	Caqui	Yogur con chía	Ensalada templada de col lombarda con tofu	Yogur natural
<b>Jueves</b>	Café con leche o infusión	Pan integral con queso fresco y granada	1 puñado de nueces	Potaje de garbanzos con calabaza	Mandarina	Smoothie de uva y yogur	Caldo de verduras + tortilla francesa	Infusión
<b>Viernes</b>	Café con leche o infusión	Yogur natural con copos de avena y pera	1 kiwi	Quinoa con salmón y espinacas	Manzana	Humus + crackers integrales	Crema de puerros + huevo a la plancha	Yogur natural
<b>Sábado</b>	Café con leche o infusión	Smoothie de mandarina, manzana y yogur	1 puñado de almendras	Fideuá integral de pescado y setas	Granada	Yogur con semillas de chía	Ensalada templada de pollo con boniato asado	Fruta ligera
<b>Domingo</b>	Café con leche o infusión	Pan integral con hummus y tomate	1 plátano	Estofado de ternera magra con verduras	Pera	Smoothie de granada y yogur	Crema de calabacín + tortilla de champiñones	Yogur natural



SEMANA 45 - NOVIEMBRE



## LISTADO DE LA COMPRA



### Verduras y hortalizas

Cantidad

- |                          |                           |                 |
|--------------------------|---------------------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> | Calabaza                  | 1 unidad grande |
| <input type="checkbox"/> | Espinacas frescas         | 300 g           |
| <input type="checkbox"/> | Calabacín                 | 3 unidades      |
| <input type="checkbox"/> | Zanahorias                | 5 unidades      |
| <input type="checkbox"/> | Cebollas                  | 4 unidades      |
| <input type="checkbox"/> | Ajo                       | 1 cabeza        |
| <input type="checkbox"/> | Pimiento rojo             | 2 unidades      |
| <input type="checkbox"/> | Brócoli                   | 2 ramilletes    |
| <input type="checkbox"/> | Col lombarda              | 1/2 unidad      |
| <input type="checkbox"/> | Coliflor                  | 1 unidad        |
| <input type="checkbox"/> | Puerros                   | 3 unidades      |
| <input type="checkbox"/> | Boniato                   | 2 medianos      |
| <input type="checkbox"/> | Setas variadas            | 200 g           |
| <input type="checkbox"/> | Champiñones               | 200 g           |
| <input type="checkbox"/> | Lechuga o mezcla de hojas | 1 bolsa         |
| <input type="checkbox"/> | Pepino                    | 2 unidades      |
| <input type="checkbox"/> | Tomate                    | 4 unidades      |
| <input type="checkbox"/> | Apio                      | 2 tallos        |



### Frutas

Cantidad

- |                          |          |            |
|--------------------------|----------|------------|
| <input type="checkbox"/> | Limones  | 2 unidades |
| <input type="checkbox"/> | Manzanas | 6 unidades |
| <input type="checkbox"/> | Peras    | 4 unidades |



### Cereales y legumbres

Cantidad

- |                          |                     |                 |
|--------------------------|---------------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> | Pan integral        | 1 barra o molde |
| <input type="checkbox"/> | Avena               | 250 g           |
| <input type="checkbox"/> | Arroz integral      | 250 g           |
| <input type="checkbox"/> | Quinoa              | 200 g           |
| <input type="checkbox"/> | Fideos integrales   | 200 g           |
| <input type="checkbox"/> | Garbanzos cocidos   | 400 g           |
| <input type="checkbox"/> | Lentejas cocidas    | 400 g           |
| <input type="checkbox"/> | Crackers integrales | 1 paquete       |



### Lácteos

Cantidad

- |                          |                          |            |
|--------------------------|--------------------------|------------|
| <input type="checkbox"/> | Producto                 | Cantidad   |
| <input type="checkbox"/> | Yogur natural sin azúcar | 8 unidades |
| <input type="checkbox"/> | Queso fresco             | 200 g      |
| <input type="checkbox"/> | Leche o bebida vegetal   | 1 L        |



### Otros

Cantidad

- |                          |   |           |
|--------------------------|---|-----------|
| <input type="checkbox"/> | Semillas de chía                            | 50 g      |
| <input type="checkbox"/> | Almendras                                   | 100 g     |
| <input type="checkbox"/> | Nueces                                      | 100 g     |
| <input type="checkbox"/> | Caldo de verduras                           | 1 L       |
| <input type="checkbox"/> | Aceite de oliva virgen extra                | 1 botella |
| <input type="checkbox"/> | Sal y especias (pimienta, cúrcuma, orégano) | Al gusto  |
| <input type="checkbox"/> | Hummus                                      | 1 tarrina |
| <input type="checkbox"/> | Infusiones                                  | Variadas  |

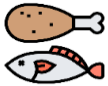


SEMANA 45 - NOVIEMBRE



## LISTADO DE LA COMPRA

- Mandarinas 6 unidades
- Uvas 200 g
- Granadas 2 unidades
- Kiwis 3 unidades
- Caquis 2 unidades
- Plátanos 4 unidades



### Proteínas

### Cantidad

<input type="checkbox"/>	Pollo (pechuga o muslos)	500 g	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	Tenera magra	400 g	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	Merluza	400 g	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	Salmón	300 g	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	Huevos	12 unidades	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	Tofu	200 g	<input type="checkbox"/>		
			<input type="checkbox"/>		