



**SETMANA 40 - SETEMBRE**

peso inicial

peso final

Dia	Al levantar-se	Esmorzar	Snack Matí	Dinar	Postres Dinar	Snack Tarda	Sopar	Postres Sopar
<b>Dilluns</b>	Cafè amb llet o infusió	logurt natural + civada + magrana	1 poma	Amanida de lleties amb carbassa, pastanaga i ou dur	Pera	logurt natural amb llavors de xia	Crema de carbassó + lluç al vapor amb espinacs	Infusió
<b>Dimarts</b>	Cafè amb llet o infusió	Pa integral + alvocat + tomàquet	1 plàtan	Quinoa amb pit de pollastre i xampinyons al forn	Mandarina	Hummus + bastonets de cogombre	Amanida de cigrons amb cogombre, ceba i ou dur	logurt natural
<b>Dimecres</b>	Cafè amb llet o infusió	Smoothie (iogurt, kiwi, xia) + civada	1 grapat de nous	Espaguetis integrals amb verdures saltejades i gambes	Poma	1 grapat d'ametlles	Amanida de tomàquet amb formatge fresc + truita francesa	Fruita lleugera (pera)
<b>Dijous</b>	Cafè amb llet o infusió	Pa integral + formatge fresc + figues	1 pera	Crema de carbassa + gall dindi a la planxa amb pastanaga i bròquil	Mandarina	Smoothie (magrana + menta)	Gaspatxo + amanida de lleties amb rúcula	logurt amb canyella
<b>Divendres</b>	Cafè amb llet o infusió	logurt natural + cereals integrals + raïm	1 kiwi	Arròs integral amb salmó i espinacs	Pera	Hummus + crackers integrals	Crema de verdures + filet de pollastre a la planxa	Infusió
<b>Dissabte</b>	Cafè amb llet o infusió	Crep integral amb plàtan i crema de cacauet	1 nectarina	Gaspatxo + broquetes de pollastre amb carbassa i xampinyons	Mandarina	logurt natural	Amanida de cigrons amb cogombre, ceba morada i ou dur	logurt natural
<b>Diumenge</b>	Cafè amb llet o infusió	Pa integral amb hummus i tomàquet	1 poma	Fideus integrals amb tofu i verdures al vapor	Pera	Smoothie (kiwi + iogurt)	Crema de carbassa + truita de patata al forn + pa integral	Fruita lleugera (mandarina)



SETMANA 40 - SETEMBRE



## LLISTAT DE LA COMPRA



### Verdures i hortalisses

Quantitat

- |                          |             |           |
|--------------------------|-------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> | Espinacs    | 300 g     |
| <input type="checkbox"/> | Pastanagues | 4 unitats |
| <input type="checkbox"/> | Bròquil     | 200 g     |
| <input type="checkbox"/> | Carbassó    | 2 unitats |
| <input type="checkbox"/> | Carbassa    | 500 g     |
| <input type="checkbox"/> | Tomàquets   | 6 unitats |
| <input type="checkbox"/> | Rúcula      | 100 g     |
| <input type="checkbox"/> | Cogombre    | 2 unitats |
| <input type="checkbox"/> | Ceba morada | 1 unitat  |
| <input type="checkbox"/> | Xampinyons  | 150 g     |
| <input type="checkbox"/> | Espàrrecs   | 150 g     |
| <input type="checkbox"/> | Pebrots     | 2 unitats |



### Fruites

Quantitat

- |                          |            |           |
|--------------------------|------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> | Kiwi       | 3 unitats |
| <input type="checkbox"/> | Pomes      | 3 unitats |
| <input type="checkbox"/> | Plàtans    | 3 unitats |
| <input type="checkbox"/> | Raïm       | 150 g     |
| <input type="checkbox"/> | Magrana    | 1 unitat  |
| <input type="checkbox"/> | Mandarines | 3 unitats |
| <input type="checkbox"/> | Pera       | 3 unitats |
| <input type="checkbox"/> | Figues     | 2 unitats |



### Cereales y legumbres

Quantitat

- |                          |                      |            |
|--------------------------|----------------------|------------|
| <input type="checkbox"/> | Pa integral          | 8 llesques |
| <input type="checkbox"/> | Civada               | 150 g      |
| <input type="checkbox"/> | Quinoa               | 150 g      |
| <input type="checkbox"/> | Arròs integral       | 150 g      |
| <input type="checkbox"/> | Espaguetis integrals | 150 g      |
| <input type="checkbox"/> | Fideus integrals     | 150 g      |
| <input type="checkbox"/> | Crackers integrals   | 1 paquet   |



### Lácteos

Quantitat

- |                          |                |           |
|--------------------------|----------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> | Ous            | 8 unitats |
| <input type="checkbox"/> | logurt natural | 8 unitats |
| <input type="checkbox"/> | Formatge fresc | 100 g     |



### Altres

Quantitat

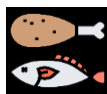
- |                          |                     |           |
|--------------------------|---------------------|-----------|
| <input type="checkbox"/> | Tonyina en conserva | 2 llaunes |
| <input type="checkbox"/> | Hummus              | 150 g     |
| <input type="checkbox"/> | Crema de cacauet    | 50 g      |
| <input type="checkbox"/> | Llavors de xia      | 30 g      |
| <input type="checkbox"/> | Ametlles            | 30 g      |
| <input type="checkbox"/> | Nous                | 30 g      |



SETMANA 40 - SETEMBRE



## LLISTAT DE LA COMPRA



### Proteïnes

Quantitat aproximada

<input type="checkbox"/>	Pollastre (pit)	300 g	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	Gall dindi (pit)	200 g	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	Lluç	200 g	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	Salmó	200 g	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	Gambes	150 g	<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>	Tofu	150 g	<input type="checkbox"/>		
			<input type="checkbox"/>		