











	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
 <b>Esmorzar</b>	1 Actimel(100ml) 1 tallat (100cc llet desnatada) + sacarina + 20g ametlles	1 Actimel (100ml) 1 tallat (100cc llet desnatada) + sacarina + 4/5 nous	1 Actimel (100ml) 1 tallat (100cc llet desnatada) + sacarina + 20g ametlles	1 Actimel (100ml) 1 tallat (100cc llet desnatada) + sacarina + 4/5 nous	1 Actimel (100ml) 1 tallat (100cc llet desnatada) + sacarina + 4/5 nous	1 Actimel (100ml) 1 tallat (100cc llet desnatada) + sacarina + 20g d'ametlla	1 Actimel (100ml) 1 tallat (100cc llet desnatada) + sacarina + 3 nous
 <b>Mig mati</b>	75g pa integral 60g formatge fresc 5g d'oli d'oliva verge 150g taronja	75g pa integral 40g formatge semi "light" 5g d'oli d'oliva Verge 2 kiwis	75g pa integral 60g formatge fresc 5g d'oli d'oliva verge 2 kiwis	50g pa integral 40g formatge semi "light" 5g d'oli d'oliva verge 150g taronja	75g pa integral 75g formatge fresc 0% greix 5g d'oli d'oliva verge 150g mandamines	75g pa integral 50g tonyina al natural 5g d'oli d'oliva 2 kiwis	75g pa integral 60g formatge fresc 5g d'oli d'oliva verge 2 kiwis
 <b>Dinar</b>	175g patata 250g mongeta tendra 75g filet tonyina planxa + julivert 15g d'oli d'oliva verge 75g pa integral 150g mandamines	200g espinacs bullits 70g de pasta integral 75g pollastre planxa 15g d'oli d'oliva verge 50g pa integral 150g taronja	100g d'endivies 70g lleties cuites 100g pebrot vermell 50g calamars planxa 20g d'oli d'oliva 50g pa integral 1 iogurt desnatat	200g pebrot forn 200g alberginia forn 150g patata al forn 75g pollastre forn 50g pa integral 15g d'oli d'oliva verge 150g mandamines	200g Carbassa 40g mongetes del ganxet 50g lluç planxa 75g pa integral 15g d'oli d'oliva verge 1 kiwi	100g d'escarola 100g xampinyons 70g macarrons 50g carn picada de pollastre 30g formatge semicurat 75g pa integral 15g d'oli 1 iogurt desnatat	100g d'enciam 100g tomàquet Sopa amb 35g de pasta 125g llom de porc magre 50g pa integral 15g d'oli d'oliva 1 iogurt desnatat
 <b>Berenar</b>	1 iogurt desnatat 250g fruita	1 iogurt desnatat 250g fruita	1 iogurt desnatat 250g fruita	1 iogurt desnatat 250g fruita	1 iogurt desnatat 250g fruita	1 iogurt desnatat 250g fruita	1 iogurt desnatat 250g fruita
 <b>Sopar</b>	100g enciam 50g tomàquet 100g pastanaga 60g d'arròs integral 1 truita (1 ou) 50g pa integral 10g d'oli d'oliva 1 iogurt desnatat	100g enciam 100g pastanaga 100g tomàquet 150g de patata al forn + 100g lluç 75g pa integral 10g d'oli d'oliva 1 iogurt desnatat	200g bledes bullides 150g patata 50g tonyina al natural de llauna 75g pa integral 15g d'oli d'oliva 1 taronja	100g d'enciam 150g tomàquet 60g d'arròs integral 1 truita (1 ou) 50g pa integral 10g d'oli d'oliva 1 iogurt desnatat	100g Espinacs crus 30g formatge Parmesà 150g patata al forn 100g salmó 50g pa integral 10g d'oli d'oliva 1 iogurt desnatat	200g Mongeta tendra 150g patata 1 ou dur 50g pa integral 10g d'oli 1 taronja	200g pebrot al forn 200g d'alberginia 40g pernil ibèric 50g pa integral 10g d'oli 1 taronja

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
 <b>Esmorzar</b>	1 iogurt Bífidus 1 tallat (100cc llet desnatada) + 20g ametlles	1 iogurt Bífidus 1 tallat (100cc llet desnatada) + 4/5 nous	1 iogurt Bífidus 1 tallat (100cc llet desnatada) + 20g ametlles	1 iogurt Bífidus 1 tallat (100cc llet desnatada) + 4/5 nous	1 iogurt Bífidus 1 tallat (100cc llet desnatada) + 4/5 nous	1 iogurt Bífidus 1 tallat (100cc llet desnatada) + 20g d'ametlles	1 iogurt Bífidus 1 tallat (100cc llet desnatada) + 4 nous
 <b>Mig matí</b>	75g pa integral 1 terrina petita formatge fresc 1 cullerada postres d'oli d'oliva verge 1 taronja	75g pa integral 40g formatge semi "light" 1 cullerada postres d'oli d'oliva verge 2 kiwis	75g pa integral 1 terrina petita de formatge fresc 1 cullerada postres d'oli d'oliva verge 2 kiwis	50g pa integral 40g formatge semi "light" 1 cullerada postres d'oli d'oliva verge 1 taronja	75g pa integral 1 terrina petita formatge fresc 0% 1 cullerada postres d'oli d'oliva verge 2 mandarines	75g pa integral 1 llauna petita tonyina al natural 1 cullerada postres d'oli d'oliva 2 kiwis	75g pa integral 1 terrina petita formatge fresc 0% 1 cullerada postres d'oli d'oliva verge 2 kiwis
 <b>Dinar</b>	Patata + mongeta tendra 75g filet tonyina planxa + julivert 1 cullerada sopera d'oli d'oliva verge 75g pa integral 2 mandarines	1 plat fons d'espínacs bullits 70g de pasta integral 75g pollastre planxa 1 cullerada sopera d'oli d'oliva verge 50g pa integral 1 taronja	1 plat d'endívies 70g llenties cuites 1 pebrot vermell 50g calamars planxa 2 cullerades soperes d'oli d'oliva verge 50g pa integral 1 iogurt desnatat	Escalivada Patata al forn 75g pollastre al forn 50g pa integral 1 cullerada sopera d'oli d'oliva verge 1 taronja	Carbassa amb 40g mongetes del ganxet 50g lluç planxa 75g pa integral 1 cullerada sopera d'oli d'oliva verge 2 kiwis	1 plat d'escarola Xampinyons 70g macarrons 50g carn picada de pollastre 1 cullerada sopera formatge semi 75g pa integral 1 cullerada d'oli 1 iogurt desnatat	Amanida d'enciam i tomàquet Caldo de pollastre amb fideus 125g llong de porc magre 50g pa integral 1 cullerada d'oli d'oliva 1 iogurt desnatat
 <b>Berenar</b>	1 iogurt desnatat 250g fruita	1 iogurt desnatat 250g fruita	1 iogurt desnatat 250g fruita	1 iogurt desnatat 250g fruita	1 iogurt desnatat 250g fruita	1 iogurt desnatat 250g fruita	1 iogurt desnatat 250g fruita
 <b>Sopar</b>	Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga 60g d'arròs integral 1 truita (1 ou) 50g pa integral 1 iogurt desnatat	Amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga 150g de patata al forn + 100g lluç 75g pa integral 1 iogurt desnatat	1 plat de bledes bullides + patata petita 1 llauna petita de tonyina al natural 75g pa integral 1 taronja	Amanida d'enciam amb tomàquet 60g d'arròs integral 1 truita (1 ou) 50g pa integral 1 iogurt desnatat	Amanida d'espínacs crus 30g formatge Parmesà 150g patata forn 100g salmó 50g pa integral 1 iogurt desnatat	1 plat de mongeta tendra + 1 patata petita 1 ou dur 50g pa integral 1 taronja	Escalivada 40g pernil ibèric 50g pa integral + tomàquet 2 mandarines

## Comentaris

- ✎ El pes dels aliments és en cru (si no indica el contrari).
- ✎ S'ha de prendre 1,5-2 litres d'aigua al dia. També es poden prendre infusions relaxants (valeriana, til·la, passiflora...).
- ✎ Evitar begudes excitants (cafè, te, begudes carbonatades amb cafeïna...).
- ✎ Evitar les begudes alcohòliques.