

menukm0

MEDITERRANI · ESPANYA · SETMANA 1 DE JULIOL 2026

Del dimecres 1 al diumenge 5 de juliol

Família de referència: 2 adults · 1 nen (6–9 anys) · 1 nen (10–13 anys). Setmana curta de 5 dies perquè el mes comença en dimecres.

RESUM DE LA SETMANA

Dia	Esmorzar	Dinar	Berenar	Sopar
Dimecres 1 jul	logurt amb préssec i ametlles	Amanida de cigrons, tomàquet i alfàbrega LLEGUMS	Síndria fresca	Truita de carbassó amb amanida
Dijous 2 jul	Torrades amb tomàquet ratllat	Pollastre planxa, arròs integral i cogombre AUS	Meló fresc	Gaspatxo amb pa
Divendres 3 jul	Civada freda amb préssec	Sardines planxa, tomàquet i alfàbrega PEIX BLAU	Prunes i nous	Truita d'albergínia amb amanida
Dissabte 4 jul	Smoothie de síndria i menta	Pasta integral, cigrons, síndria i formatge LLEGUMS	Préssec fresc	Crema freda de cogombre i iogurt
Diumenge 5 jul	Torrades amb alvocat i ou dur	Lluç al forn, patates i pebrot escalivat PEIX BLANC	logurt amb prunes	Crema freda de carbassó

PREPARACIÓ DELS ÀPATS

Dimecres 1 jul — Llegums · Verdura crua de temporada

Esmorzar · logurt amb préssec i ametlles. logurt natural amb préssec a daus i ametlles laminades torrades.

Dinar · Amanida de cigrons, tomàquet i alfàbrega. Cigrons cuits amb tomàquet, ceba tendra i alfàbrega; amanits amb oli. Pa integral a part.

Berenar · Síndria fresca. Síndria fresca tallada a daus.

Sopar · Truita de carbassó amb amanida. Truita de carbassó ratllat amb amanida d'enciam.

Dijous 2 jul — Aus · Cereal integral: arròs

Esmorzar · Torrades amb tomàquet ratllat. Torrades amb tomàquet ratllat i oli; préssec a part.

Dinar · Pollastre planxa, arròs integral i cogombre. Pollastre a la planxa amb arròs integral i amanida de cogombre i menta.

Berenar · Meló fresc. Meló fresc a daus.

Sopar · Gaspatxo amb pa. Gaspatxo de tomàquet, cogombre i pebrot; pa integral a part.

Divendres 3 jul — Peix blau obligatori · Omega-3

Esmorzar · Civada freda amb préssec. Civada remullada tota la nit en llet, amb préssec per sobre (overnight oats).

Dinar · Sardines planxa, tomàquet i alfàbrega. Sardines a la planxa amb amanida de tomàquet cherry i alfàbrega.

Berenar · Prunes i nous. Prunes fresques amb nous.

Sopar · Truita d'albergínia amb amanida. Truita d'albergínia saltada amb amanida d'enciam.

Dissabte 4 jul — Llegums (2a) · Cereal integral: pasta

Esmorzar · Smoothie de síndria i menta. Smoothie de síndria amb menta fresca.

Dinar · Pasta integral, cigrons, síndria i formatge. Amanida de pasta integral freda amb cigrons, síndria, cogombre i formatge fresc.

Berenar · Préssec fresc. Préssec fresc.

Sopar · Crema freda de cogombre i iogurt. Crema freda de cogombre i iogurt amb menta.

Diumenge 5 jul — Dinar familiar llarg · Peix blanc amb patates

Esmorzar · Torrades amb alvocat i ou dur. Torrades amb alvocat i ou dur; préssec a part.

Dinar · Lluç al forn, patates i pebrot escalivat. Lluç al forn amb patates noves, albergínia i pebrot escalivat.

Berenar · logurt amb prunes. logurt natural amb prunes.

Sopar · Crema freda de carbassó. Crema freda de carbassó amb alfàbrega.

COMPLIMENT DEL PROTOCOL NUTRICIONAL

- ✓ Llegums: 2 dies (dc i ds) — proporcional a 3-4/setmana completa
- ✓ Peix blau: 1 dia (dv) — compleix el mínim de 1-2/setmana
- ✓ Peix blanc: 1 dia (dg) — proporcional a 2-3/setmana completa
- ✓ Aus: 1 dia (dj) — proporcional a 2-3/setmana completa
- ✓ Carn vermella: 0 dies — dins el límit (màx. 1 cop/15 dies)
- ✓ Marisc: 0 dies — dins el límit (màx. 1/setmana)
- ✓ Fregits: 0 dies — dins el límit (màx. 2/setmana)
- ✓ Verdura present a tots els dinars i sopars dels 5 dies
- ✓ Cereal integral variat: pa, arròs, pasta i patata representats
- ✓ Oli d'oliva verge extra com a greix principal a tots els àpats
- ✓ Sense 2 dies consecutius amb la mateixa categoria de proteïna

Setmana de 5 dies: freqüències proporcionals a una setmana completa de 7 dies. Referències: PREDIMED, Harvard Plate, OMS, SENC.

LLISTA DE LA COMPRA

VERDURES I FRUITA

Préssecs	1,6 kg
Síndria	1,1 kg
Meló	400 g
Tomàquet	1,3 kg
Cogombre	1,4 kg
Pebrot	450 g
Albergínia	700 g
Carbassó	1,2 kg
Enciam	350 g
Prunes	500 g
Alvocats	2 u.

PROTEÏNA

Ous de pagès	20 u.
logurt natural	10 u.
Sardines fresques	800 g
Lluç en filets	700 g
Pit de pollastre	600 g
Cigrons cuits	800 g
Formatge fresc	100 g

CEREALS I ALTRES

Pa integral	36 u.
Civada en flocs	320 g
Arròs integral	280 g
Pasta integral	280 g
Patates noves	600 g
Llet	1 L
Ametlles	50 g
Nous	60 g
Oli d'oliva v.e.	1 ampolla

Preu orientatiu de la compra

≈ **68 €**

Estimació basada en preus mitjans de supermercat a Espanya (2026). Pot variar segons la botiga i la temporada.