

Mostra gratuïta — Juliol 2026 (5 dies)

Generat per a: 4 persones (Adult (18-64 anys), Adult (18-64 anys), Nen/a (6-9 anys), Nen/a (10-13 anys)) · 7.100 kcal/dia

SETMANA 1 · Dimecres 1 jul - Diumenge 5 jul

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 a la planxa amb arròs integral i amanida de cogombre [Aus]	Meló fresc	Gaspatxo amb pa
Divendres 3 jul	Civada freda amb préssec (overnight oats)	Sardines a la planxa amb amanida de tomàquet i alfàbrega [Peix blau]	Prunes i nous	Truita d'albergínia amb amanida
Dissabte 4 jul	Smoothie de síndria i menta	Amanida de pasta integral, cigrons, síndria i formatge fresc [Llegums]	Préssec fresc	Crema freda de cogombre i iogurt
Diumenge 5 jul	Torrades amb alvocat i ou dur	Lluç al forn amb 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. Barrejar 4 iogurts naturals amb 400 g de préssec a daus. Afegir 50 g d'ametlles laminades torrades per sobre.

Dinar · Amanida de cigrons, tomàquet i alfàbrega. Escalfar lleugerament 400 g de cigrons cuits i escolats. Barrejar amb 300 g de tomàquet madur a daus, ceba tendra i alfàbrega fresca. Amanir amb oli d'oliva i un toc de vinagre. Servir amb 4 llesques de pa integral.

Berenar · Síndria fresca. Tallar 400 g de síndria a daus i refredar abans de servir.

Sopar · Truita de carbassó amb amanida. Ratllar 400 g de carbassó i escórrer l'aigua sobrant amb sal. Batre 8 ous i barrejar amb el carbassó. Coure a la paella 4 minuts per banda. Servir amb 200 g d'enciam amanit.

Dijous 2 jul — Aus · Cereal integral: arròs

Esmorzar · Torrades amb tomàquet ratllat. Torrar 8 llesques de pa. Fregar amb 200 g de tomàquet ratllat i un raig d'oli. Acompanyar amb 200 g de préssec.

Dinar · Pollastre a la planxa amb arròs integral i amanida de cogombre. Marinar 600 g de pit de pollastre amb herbes provençals i all 15 minuts; planxa 4 minuts per banda. Bullir 300 g d'arròs integral 25 minuts. Amanir 300 g de cogombre amb menta fresca.

Berenar · Meló fresc. Tallar 400 g de meló a daus.

Sopar · Gaspatxo amb pa. Triturar 600 g de tomàquet, 300 g de cogombre i 150 g de pebrot amb oli fins obtenir una crema fina. Refredar 1 hora. Servir amb 4 llesques de pa.

Divendres 3 jul — Peix blau obligatori · Omega-3

Esmorzar · Civada freda amb préssec (overnight oats). Barrejar 300 g de civada en flocs amb 1,0 L de llet; reposar a la nevera tota la nit. Servir amb 300 g de préssec a daus per sobre.

Dinar · Sardines a la planxa amb amanida de tomàquet i alfàbrega. Netejar 800 g de sardines fresques. Planxa molt calenta, 2 minuts per banda. Amanir 200 g de tomàquet cherry amb alfàbrega fresca i oli d'oliva.

Berenar · Prunes i nous. 300 g de prunes fresques amb 50 g de nous.

Sopar · Truita d'albergínia amb amanida. Tallar 400 g d'albergínia a daus i saltar 5 minuts amb ceba tendra. Batre 8 ous, barrejar i coure 4 minuts per banda. Servir amb 150 g d'enciam.

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

Esmorzar · Smoothie de síndria i menta. Triturar 400 g de síndria amb fulles de menta fresca. Servir ben fred, amb 4 llesques de pa opcional.

Dinar · Amanida de pasta integral, cigrons, síndria i formatge fresc. Bullir **300 g** de pasta integral i refredar sota aigua freda. Barrejar amb **400 g** de cigrons cuits, **300 g** de síndria, **200 g** de cogombre i **100 g** de formatge fresc. Amanir amb oli i menta.

Berenar · Préssec fresc. **400 g** de préssec tallat.

Sopar · Crema freda de cogombre i iogurt. Triturar **600 g** de cogombre pelat amb **200 g** d'iogurt natural, all i menta. Refredar 30 minuts. Servir amb **4** llesques de pa.

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

Esmorzar · Torrades amb alvocat i ou dur. Tostar **8** llesques de pa. Aixafar **2** alvocats amb llimona i sal. Acompanyar amb **4** ous durs tallats i **300 g** de préssec.

Dinar · Lluç al forn amb patates i pebrot escalivat. Forn 200°C: coure **300 g** de pebrot sencer 35 minuts, pelar i tallar a tires. Safata amb **600 g** de patates noves, forn 180°C 20 minuts. Afegir **700 g** de lluç en filets i **300 g** d'albergínia 12 minuts més.

Berenar · Iogurt amb prunes. **4** iogurts naturals amb **200 g** de prunes.

Sopar · Crema freda de carbassó. Bullir **800 g** de carbassó 10 minuts i triturar amb fulles d'alfàbrega i oli. Refredar i servir amb **4** llesques de pa.

Llista de la compra — setmana 1

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.	iogurt 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	300 g
Arròs integral	300 g	Pasta integral	300 g
Patates noves	600 g	Llet	1,0 L
Ametlles	50 g	Nous	50 g
Preu orientatiu — setmana 1			~ 61 €

COMPLIMENT DEL PROTOCOL

Recompte sobre tot el mes (no per setmana): és un equilibri pensat a escala mensual.

- Llegums: 2 dies (de 5).
- Aus: 1 dies (de 5).
- Peix blau: 1 dies (de 5).
- Peix blanc: 1 dies (de 5).

Estimació basada en preus mitjans de supermercat a Espanya (2026), ajustada a la composició familiar indicada. Pot variar segons la botiga.

Resum nutricional

Mitjana diària per persona · Estimació basada en els ingredients principals de la llista de la compra

Energia per persona i dia **1712 kcal** / per persona i dia

Macronutrients

Proteïna	57.3 g	115%
Greix total	30.1 g	43%
· Greix saturat	7.8 g	39%
Carbohidrats	91.2 g	35%
Fibra	17 g	68%

Micronutrients clau

Ferro	8.3 mg	59%
Calci	475.6 mg	59%
Vitamina D	4 µg	27%
Omega-3 (ALA+EPA+DHA)	1.4 g	70%

La vitamina D prové principalment del sol (15-20 min/dia d'exposició solar cobreixen les necessitats de la majoria). Cap dieta occidental sol arribar al 100%.

Les necessitats varien molt: homes adults 8 mg/dia, dones en edat fèrtil 18 mg/dia, nens 7-10 mg/dia. El valor mostrat és la mitjana per a una família mixta.

El càlcul no inclou làctics de cuina ni condiments. Amb l'oli i els làctics de cocció, el calci real és un 20-30% superior.

El valor inclou ALA (vegetal), EPA i DHA (peix). En dietes amb peix blau setmanal, l'objectiu de 2 g/dia s'assoleix fàcilment.

Els valors % es calculen sobre els Valors Dietètics de Referència UE per a adults (2.000 kcal/dia). Els nens i les dones en edat fèrtil tenen necessitats específiques. L'oli d'oliva i els condiments de cuina no s'han comptabilitzat.

Fonts: USDA FoodData Central 2024 · Cigual ANSES 2020