

Menú mensual enero 2024 - Dieta Cetogènica

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 VACANCES	2 VACANCES	3 VACANCES	4 VACANCES	5 VACANCES
8 50gr de Gall d'indi al forn o a la planxa Amanida de 25gr de tomàquet i 6gr de blat de moro (olives opcional) 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr de nous 20gr de formatge de muntar + 30 ml d'oli d'oliva + 25gr de mantega + 5ml oli MCT	9 80gr de Truita francesa Pastanaga bullida 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr de nous 20gr de formatge de muntar + 30 ml d'oli d'oliva + 25gr de mantega + 5ml oli MCT	10 60gr de Lluç al forn o a la planxa 75gr d'espàrrecs blancs 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr de nous 20gr de formatge de muntar + 30 ml d'oli d'oliva + 25gr de mantega + 5ml oli MCT	11 50gr de Pollastre al forn o a la planxa Carbassó al forn o a la planxa 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr de nous 20gr de formatge de muntar + 30 ml d'oli d'oliva + 25gr de mantega + 5ml oli MCT	12 40gr de Salmó al forn o a la planxa Amanida de 50gr de tomàquet (olives opcional) 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr de nous 20gr de formatge de muntar + 30 ml d'oli d'oliva + 25gr de mantega + 5ml oli MCT
15 50gr de Pollastre al forn o a la planxa Amanida de 40gr d'enciam i 6gr de blat de moro (olives opcional) 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr de nous 20gr de formatge de muntar + 30 ml d'oli d'oliva + 25gr de mantega + 5ml oli MCT	16 80gr d'ous cuits 25gr de pastanaga bullida 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr de nous 20gr de formatge de muntar + 30 ml d'oli d'oliva + 25gr de mantega + 5ml oli MCT	17 40gr de Salmó al forn o a la planxa Amanida de 25gr de tomàquet i 50gr de cogombre 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr de nous 20gr de formatge de muntar + 30 ml d'oli d'oliva + 25gr de mantega + 5ml oli MCT	18 50gr de Pollastre al forn o a la planxa Amanida de 40gr d'enciam i 25gr de tomàquet (olives opcional) 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr de nous 20gr de formatge de muntar + 30 ml d'oli d'oliva + 25gr de mantega + 5ml oli MCT	19 60gr de Lluç al forn o a la planxa Amanida de 40gr d'enciam i 6gr de blat de moro 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr de nous 20gr de formatge de muntar + 30 ml d'oli d'oliva + 25gr de mantega + 5ml oli MCT
22 60gr de Lluç al forn o a la planxa 75gr de carbassó al forn o a la planxa 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr de nous 20gr de formatge de muntar + 30 ml d'oli d'oliva + 25gr de mantega + 5ml oli MCT	23 80gr de Truita francesa Amanida de 50gr d'enciam, 12gr de pastanaga i olives (opcional) 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr de nous 20gr de formatge de muntar + 30 ml d'oli d'oliva + 25gr de mantega + 5ml oli MCT	24 50gr de Pollastre al forn o a la planxa 25gr de pastanaga bullida 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr de nous 20gr de formatge de muntar + 30 ml d'oli d'oliva + 25gr de mantega + 5ml oli MCT	25 50gr de Vedella al forn o a la planxa 65gr de Carbassó al forn o a la planxa 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr de nous 20gr de formatge de muntar + 30 ml d'oli d'oliva + 25gr de mantega + 5ml oli MCT	26 50gr de Gall d'indi al forn o a la planxa Amanida de 100gr de cogombre (olives opcional) 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr de nous 20gr de formatge de muntar + 30 ml d'oli d'oliva + 25gr de mantega + 5ml oli MCT
29 60gr de Lluç al forn o a la planxa Amanida de 40gr d'enciam i 13gr de pastanaga (olives opcional) 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr de nous 20gr de formatge de muntar + 30 ml d'oli d'oliva + 25gr de mantega + 5ml oli MCT	30 50gr de Pollastre al forn o a la planxa 50gr de Tomàquet 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr de nous 20gr de formatge de muntar + 30 ml d'oli d'oliva + 25gr de mantega + 5ml oli MCT	31 50gr de Cinta de l'lom al forn o a la planxa 25gr de ceba brasejada 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr de nous 20gr de formatge de muntar + 30 ml d'oli d'oliva + 25gr de mantega + 5ml oli MCT		