

Menú mensual febrer 2024 - Dieta Cetogènica

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 50gr de Vedella 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	2 50gr de Gall d'indi 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
5 50gr de Gall d'indi al forn o a la planxa Amanida de 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	6 50gr de Pollastre al forn o a la planxa Amanida de 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	7 80gr de Truita francesa 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	8 60gr de Lluç 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	9 50gr de Filet de magra al forn o a la planxa Amanida de 40gr d'enciam i 13gr de pastanaga 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 FESTIU	13 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	14 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	15 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	16 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
19 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	20 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	21 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	22 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	23 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
26 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	27 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	28 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	29 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	