

Menú mensual abril 2024 - Dieta Cetogènica

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>1</b></p> <p><b>FESTIU</b></p>	<p><b>2</b></p> <p>80gr Truita francesa Amanida de 50gr d'enciam, 12gr de pastanaga i olives (opcional)</p> <p>60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr de nous</p> <p>20gr de formatge de muntar + 30 ml d'oli d'oliva + 25gr de mantega + 5ml oli MCT</p>	<p><b>3</b></p> <p>50gr de Pollastre al forn o a la planxa 25gr de pastanaga bullida</p> <p>60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr de nous</p> <p>20gr de formatge de muntar + 30 ml d'oli d'oliva + 25gr de mantega + 5ml oli MCT</p>	<p><b>4</b></p> <p>50gr de Vedella al forn o a la planxa 75gr de Carbassó al forn o a la planxa</p> <p>60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr de nous</p> <p>20gr de formatge de muntar + 30 ml d'oli d'oliva + 25gr de mantega + 5ml oli MCT</p>	<p><b>5</b></p> <p>50gr de Vedella al forn o a la planxa 75gr de carbassó al forn o a la planxa</p> <p>60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr de nous</p> <p>20gr de formatge de muntar + 30 ml d'oli d'oliva + 25gr de mantega + 5ml oli MCT</p>
<p><b>8</b></p> <p>60gr de Lluç al forn o a la planxa Amanida de 40gr d'enciam i 13 gr de pastanaga (olives opcional)</p> <p>60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr de nous</p> <p>20gr de formatge de muntar + 30 ml d'oli d'oliva + 25gr de mantega + 5ml oli MCT</p>	<p><b>9</b></p> <p>50gr de Pollastre al forn o a la planxa 50gr de Tomàquet</p> <p>60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr de nous</p> <p>20gr de formatge de muntar + 30 ml d'oli d'oliva + 25gr de mantega + 5ml oli MCT</p>	<p><b>10</b></p> <p>50gr de Cinta de llong al forn o a la planxa 25gr de ceba brassejada</p> <p>60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr de nous</p> <p>20gr de formatge de muntar + 30 ml d'oli d'oliva + 25gr de mantega + 5ml oli MCT</p>	<p><b>11</b></p> <p>50gr de Vedella al forn o a la planxa 75gr de carbassó al forn o a la planxa</p> <p>60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr de nous</p> <p>20gr de formatge de muntar + 30 ml d'oli d'oliva + 25gr de mantega + 5ml oli MCT</p>	<p><b>12</b></p> <p>50gr de Gall d'indi al forn o a la planxa Amanida de 50gr de tomàquet (olives opcional)</p> <p>60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr de nous</p> <p>20gr de formatge de muntar + 30 ml d'oli d'oliva + 25gr de mantega + 5ml oli MCT</p>
<p><b>15</b></p> <p>50gr de Gall d'indi al forn o a la planxa Amanida de 50gr de tomàquet</p> <p>60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr de nous</p> <p>20gr de formatge de muntar + 30 ml d'oli d'oliva + 25gr de mantega + 5ml oli MCT</p>	<p><b>16</b></p> <p>50gr de Pollastre al forn o a la planxa Amanida de 50gr de tomàquet</p> <p>60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr de nous</p> <p>20gr de formatge de muntar + 30 ml d'oli d'oliva + 25gr de mantega + 5ml oli MCT</p>	<p><b>17</b></p> <p>80gr de Truita francesa Amanida de 40gr d'enciam i 6gr de blat de moro (olives opcional)</p> <p>60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr de nous</p> <p>20gr de formatge de muntar + 30 ml d'oli d'oliva + 25gr de mantega + 5ml oli MCT</p>	<p><b>19</b></p> <p>60gr de Lluç al forn o a la planxa 25gr de pastanaga bullida</p> <p>60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr de nous</p> <p>20gr de formatge de muntar + 30 ml d'oli d'oliva + 25gr de mantega + 5ml oli MCT</p>	<p><b>20</b></p> <p>50gr de Filet de magra al forn o a la planxa Amanida de 40gr d'enciam i 13gr de pastanaga</p> <p>60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr de nous</p> <p>20gr de formatge de muntar + 30 ml d'oli d'oliva + 25gr de mantega + 5ml oli MCT</p>
<p><b>22</b></p> <p>50gr de Gall d'indi al forn o a la planxa Amanida de 25gr de tomàquet i 6gr de blat de moro (olives opcionals)</p> <p>60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr de nous</p> <p>20gr de formatge de muntar + 30 ml d'oli d'oliva + 25gr de mantega + 5ml oli MCT</p>	<p><b>23</b></p> <p>80gr de Truita francesa Pastanaga bullida</p> <p>60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr de nous</p> <p>20gr de formatge de muntar + 30 ml d'oli d'oliva + 25gr de mantega + 5ml oli MCT</p>	<p><b>24</b></p> <p>60gr de Lluç al forn o a la planxa 75gr d'espàrrecs blancs</p> <p>60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr de nous</p> <p>20gr de formatge de muntar + 30 ml d'oli d'oliva + 25gr de mantega + 5ml oli MCT</p>	<p><b>25</b></p> <p>50gr de Pollastre al forn o a la planxa Carbassó al forn o a la planxa</p> <p>60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr de nous</p> <p>20gr de formatge de muntar + 30 ml d'oli d'oliva + 25gr de mantega + 5ml oli MCT</p>	<p><b>26</b></p> <p>40gr de Salmó al forn o a la planxa Amanida de 50gr de tomàquet (olives opcional)</p> <p>60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr de nous</p> <p>20gr de formatge de muntar + 30 ml d'oli d'oliva + 25gr de mantega + 5ml oli MCT</p>
<p><b>29</b></p> <p>50gr de Pollastre al forn o a la planxa Amanida de 40gr d'enciam i 6gr de blat de moro (olives opcional)</p> <p>60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr de nous</p> <p>20gr de formatge de muntar + 30 ml d'oli d'oliva + 25gr de mantega + 5ml oli MCT</p>	<p><b>30</b></p> <p>80gr d'Ous cuits 25gr de pastanaga bullida</p> <p>60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr de nous</p> <p>20gr de formatge de muntar + 30 ml d'oli d'oliva + 25gr de mantega + 5ml oli MCT</p>			