

Menú mensual maig 2024 - Dieta Cetogènica

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 FESTIU	2 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	3 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
6 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	7 80gr 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	8 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	9 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 + 25gr de mantega + 5ml oli MCT	10 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 + 25gr de mantega + 5ml oli MCT
13 60gr de Lluç al forn o a la planxa Amanida de 40gr d'enciam i 13 gr 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	14 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	15 50gr de Cinta de l'lom al forn o a la planxa 25gr de ceba brassejada 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 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 + 25gr de mantega + 5ml oli MCT	17 FESTIU
20 FESTIU	21 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	22 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	23 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	24 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
27 50 gr de Gall d'indi al forn o a la planxa Amanida de 25gr de tomàquet i 6gr de blat de moro (olives opcionals) 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 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	29 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	30 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	31 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

