

Menú mensual Setembre 2024 - Dieta Cetogènica

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES
9	10	11	12	13
<p>60gr de Rap al forn o a la planxa</p> <p>Tomàquet al forn o a la planxa (50gr)</p> <p>60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p>80gr de Truita francesa</p> <p>Amanida de 40gr d'enciam i 13gr de pastanaga (olives opcional)</p> <p>60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	FESTIU	<p>50gr de Tonyina al forn o a la planxa</p> <p>75gr d'espínacs saltejats</p> <p>60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p>50gr de Vedella al forn o a la planxa</p> <p>50gr d'Albergínia al forn o a la planxa</p> <p>60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>
16	17	18	19	20
<p>60gr de Lluç al forn o a la planxa</p> <p>Amanida de 40gr d'enciam i 10gr de remolatxa</p> <p>60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p>50gr Cuixa de pollastre al forn</p> <p>Amanida de 50gr de tomàquet</p> <p>60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p>80gr Truita francesa</p> <p>Amanida de 50gr de cogombre i 12gr ceba</p> <p>60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p>50gr Vedella al forn o a la planxa</p> <p>Amanida de 40gr d'enciam i 12gr de blat de moro</p> <p>60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p>40gr Salmó al forn o a la planxa</p> <p>75gr carbassó al forn o a la planxa</p> <p>60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>
23	24	25	26	27
<p>80gr Truita francesa</p> <p>Amanida de 40gr d'enciam i 12gr de pastanaga</p> <p>60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	FESTIU	<p>50gr Cuixa de pollastre al forn</p> <p>Amanida de 50gr de cogombre i 12gr ceba</p> <p>60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p>50gr Seitons al forn o a la planxa</p> <p>50gr Xampinyons saltejats</p> <p>60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p>50gr Gall d'indi al forn o a la planxa</p> <p>25gr pastanaga bullida</p> <p>60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>
30				
<p>60gr de Lluç al forn o a la planxa</p> <p>75gr d'Espàrrrecs blancs</p> <p>60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>				