

## Menú mensual JUNIO-26- Dieta Cetogènica



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b>1</b></p> <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 d'untar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p><b>2</b></p> <p>50g de 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 d'untar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p><b>3</b></p> <p>80g de truita francesa</p> <p>Amanida de 50gr de cogombre i 12gr de ceba</p> <p>60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr de formatge d'untar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p><b>4</b></p> <p>50gr de vedella al forn o a la planxa</p> <p>Amanida de 40g d'enciam i 12g de blat de moro</p> <p>60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr de formatge d'untar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p><b>5</b></p> <p>60g de filet de magra al forn o a la planxa</p> <p>75g de calabacin al forn o a la planxa</p> <p>60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr de formatge d'untar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>
<p><b>8</b></p> <p>80g de truita francesa</p> <p>Amanida de 40g d'enciam i 12g de pastanaga</p> <p>60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr de formatge d'untar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p><b>9</b></p> <p>50gr de vedella al forn o a la planxa</p> <p>15 gr. De patata cuita</p> <p>60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr de formatge d'untar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p><b>10</b></p> <p>50g de cuixa de pollastre al forn o a la planxa</p> <p>Amanida de 50g de cogombre i 12 g de ceba</p> <p>60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr de formatge d'untar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p><b>11</b></p> <p>50 gr. De Seitons al forn o a la planxa</p> <p>Amanida de 50gr de tomàquet</p> <p>60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr de formatge d'untar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p><b>12</b></p> <p>50 gr. De gall d'indi al forn o a la planxa</p> <p>25 gr. De pastanaga bullida</p> <p>60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr de formatge d'untar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>
<p><b>15</b></p> <p>50 gr. De pollastre al forn o a la planxa</p> <p>75 gr. d'Espàrrecs blancs</p> <p>60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr de formatge d'untar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p><b>16</b></p> <p>50gr de vedella al forn o a la planxa</p> <p>50 gr. De xampinyons al forn o a la planxa</p> <p>60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr de formatge d'untar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p><b>17</b></p> <p>60 gr. De filet de magra al forn o a la planxa</p> <p>Amanida de 50gr de tomàquet</p> <p>60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr de formatge d'untar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p><b>18</b></p> <p>80g de truita francesa</p> <p>Amanida de 40g d'enciam, 12g de tomàquet i 12 gr. De ceba</p> <p>60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr de formatge d'untar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p><b>19</b></p> <p>50gr de pollastre al forn o a la planxa</p> <p>75 gr. De carbassó al forn o a la planxa</p> <p>60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr de formatge d'untar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>
<i>BONES VACANCES</i>				