

Menú mensual Octubre –26– Dieta Cetogènica



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
			80gr de truita francesa Amanida de 40g d'enciam, 12 gr de tomàquet i 12 g de ceba 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge d'untar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	50 g de pollastre al forn o planxa 75 g. de carbassó al forn o planxa 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge d'untar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT
5	6	7	8	9
50 g. de pollastre al forn o planxa Amanida de 40g. d'enciam i 6 g. de blat de moro (olives opcional) 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge d'untar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	50g de cuixa de pollastre al forn 18 g de carbassó saltejat amb 12g de pastanaga i 10g de carbassa 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge d'untar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	40g de salmó al forn o a la planxa 50g de xampinyons saltejats 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge d'untar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	50gr de vedella al forn o a la planxa Amanida de 50g de tomàquet 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge d'untar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	80g de truita francesa Amanida de 50g de cogombre i 12 g de ceba 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge d'untar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT
12	13	14	15	16
FESTIU	80g de truita francesa Amanida de 40gr d'enciam i 13gr de pastanaga (olives opcionals) 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge d'untar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	50g de cuixa de pollastre al forn Amanida de 40g d'enciam i 25 gr de tomàquet 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge d'untar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	60g de Lluc al forn o planxa 75 gr. D'espínacs saltejades 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge d'untar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	50gr de vedella al forn o a la planxa 50 gr. De Albergínia al forn o planxa 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge d'untar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT
19	20	21	22	23
60gr de Lluç al forn o a la planxa Amanida de 40gr d'enciam i 10gr de remolatxa 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge d'untar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	50g de cuixa de pollastre al forn Amanida de 50gr de tomàquet 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge d'untar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	80g de truita francesa Amanida de 50gr de cogombre i 12gr de ceba 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge d'untar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	50gr de vedella al forn o a la planxa Amanida de 40g d'enciam i 12g de blat de moro 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge d'untar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	60g de filet de magra al forn o a la planxa 75g de carbassó al forn o a la planxa 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge d'untar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT
26	27	28	29	30
80g de truita francesa Amanida de 40g d'enciam i 12g de pastanaga 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge d'untar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	50gr de vedella al forn o a la planxa 15 gr. De patata cuïta 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge d'untar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	50g de cuixa de pollastre al forn o a la planxa Amanida de 50g de cogombre i 12 g de ceba 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge d'untar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	50 gr. De Seitons al forn o a la planxa Amanida de 50gr de tomàquet 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge d'untar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	50 gr. De gall d'indi al forn o a la planxa 25 gr. De pastanaga bullida 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge d'untar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT