

Menú mensual Setembre -26- Dieta Cetogènica



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 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	2 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	3 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	4 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
7 60g de Lluc al forn o planxa Tomàquet al forn o planxa (50g) 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge d'untar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	8 80g de truita francesa Amanida de 40gr d'enciam i 13gr de pastanaga 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge d'untar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	9 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	10 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	11 FESTIU
14 60gr de Lluc 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	15 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	16 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	17 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	18 60g de filet de magra al forn o a la planxa 75g de calabacín 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
21 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	22 50gr de vedella al forn o a la planxa 15 gr. De patata cuita 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge d'untar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	23 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	24 FESTIU	25 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
28 50 gr. De pollastre al forn o a la planxa 75 gr. d'Espàrrecs blancs 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge d'untar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	29 50gr de vedella al forn o a la planxa 50 gr. De xampinyons 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	30 60 gr. De filet de magra 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		