

Menú mensual Gener-26- Dieta Cetogènica



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			8	9
			80gr de truita francesa 75g d'espínacs saltejades 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	50g de pollastre al forn o planxa 50g de Albergínia al forn o planxa 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT
12	13	14	15	16
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 de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	50gr de Cuixa de pollastre al forn Amanida de 50gr de tomàquet 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	80gr de Truita francesa Amanida de 50gr de cogombre i 12gr de ceba 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	50gr de Vedella al forn o a la planxa Amanida de 40gr d'enciam i 12gr de blat de moro 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	40gr de Salmó al forn o a la planxa 75gr de Carbassó al forn o a la planxa 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT
19	20	21	22	23
80gr de Truita francesa Amanida de 40gr d'enciam i 12gr de pastanaga 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	50gr de Vedella al forn o a la planxa 15gr de patata cuita 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	50gr de Cuixa de pollastre al forn Amanida de 50gr de cogombre i 12gr de ceba 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	50gr de Seitons al forn o a la planxa 50gr de Xampinyons saltejats 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	50gr de Gall dindi al forn o a la planxa 25gr de pastanaga bullida 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT
26	27	28	29	30
60gr de Lluç al forn o a la planxa 75gr d'Espàrrrecs blancs 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	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 nous 20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	60gr 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 de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	80gr de Truita francesa Amanida de 40gr d'enciam, 12gr de tomàquet i 12gr de ceba 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	50gr de Pollastre al forn o a la planxa 75gr d'Espàrrrecs blancs 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT