

Menú mensual Octubre 2025 - Dieta Cetogènica

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 40gr de Salmó 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	2 50gr de Vedella 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	3 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
	6 50gr de Pollastre al forn o a la planxa Amanida de 40gr d'enciam i 6 gr de blat de moro (olives opcional) 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	7 50gr de Cuixa de pollastre al forn 18gr de Carbassó saltejat amb 12gr de pastanaga i 10gr de carbassa 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	8 40gr de Salmó 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	9 50gr de Vedella 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
				10 FESTIU
13 60gr de Lluç al forn o a la planxa Tomàquet al forn o a la planxa (50gr) 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	14 80 gr de Truita francesa Amanida de 40gr d'enciam i 13gr de pastanaga (olives opcional) 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	15 50gr de Cuixa de pollastre al forn Amanida de 50gr d'enciam i 25gr de tomàquet 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	16 60gr de Lluç al forn o a la planxa 75gr d'Espinacs saltejats 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	17 50gr de Vedella al forn o a la planxa 50gr d'Albergínia 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
20 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	21 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	22 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	23 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	24 60gr de Filet de magra al forn o a la planxa 75 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
27 80gr de Truita francesa Amanida de 40gr d'enciam i 12 gr de pastanaga 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	28 50 g de Vedella al forn o a la planxa 15gr de patata cuïta 60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous 20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT	29 50 g 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	30 50 g de Seitons 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	31 50 g de Gall dindi al forn o a la planxa 25 gr 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