

Menú mensual MARÇ-26- Dieta Cetogènica



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
<p>60gr de Lluç al forn o a la planxa</p> <p>75gr d'Espàrrecs blancs</p> <p>60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p>50gr de Vedella al forn o a la planxa</p> <p>75gr de Carbassó al forn o a la planxa</p> <p>60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p>60gr 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 de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p>80gr de Truita francesa</p> <p>Amanida de 40gr d'enciam, 12gr de tomàquet i 12gr de ceba</p> <p>60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p>50gr de Pollastre al forn o a la planxa</p> <p>75gr d'Espàrrecs blancs</p> <p>60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>
9	10	11	12	13
<p>50gr de Pollastre al forn o a la planxa</p> <p>Amanida de 40gr d'enciam i 6gr de blat de moro (olives opcional)</p> <p>60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p>60gr de Filet de magra al forn o a la planxa</p> <p>18gr de Carbassó saltejat amb 12gr de pastanaga i 10gr de carbassa</p> <p>60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p>40gr de Salmó al forn o a la planxa</p> <p>50gr de Xampinyons saltejats</p> <p>60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p>50gr de Gall dindi 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 de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p>80gr 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 de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>
16	17	18	19	20
<p>60gr de Rap al forn o a la planxa</p> <p>Tomàquet al forn o planxa (50g)</p> <p>60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p>60g Bacallà al forn o planxa</p> <p>Amanida de 40g d'enciam i 13g de pastanaga (olives opcional)</p> <p>60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p>50g de cuixa de pollastre al forn</p> <p>Amanida de 40g d'enciam i 25g de tomàquet</p> <p>60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p>80g de truita francesa</p> <p>75g d'espínacs saltejades</p> <p>60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p>50g de pollastre al forn o planxa</p> <p>50g de Albergínia al forn o planxa</p> <p>60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>
23	24	25	26	27
<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 de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p>50gr 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 de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p>80gr 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 de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p>50gr de Vedella al forn o a la planxa</p> <p>Amanida de 40gr d'enciam i 12gr de blat de moro</p> <p>60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p>40gr de Salmó al forn o a la planxa</p> <p>75gr de Carbassó al forn o a la planxa</p> <p>60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>
30	31			
<p>80gr de Truita francesa</p> <p>Amanida de 40gr d'enciam i 12gr de pastanaga</p> <p>60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>	<p>50gr de Vedella al forn o a la planxa</p> <p>15gr de patata cuïta</p> <p>60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous</p> <p>20gr de formatge de muntar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT</p>			