SERUNION

FUNDACIÓ aspace Catalunya

Menú mensual Novembre -26- Dieta Cetogènica

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 *60g de Lluc al forn o planxa* *Amanida de 40g d'enciam i 10 g de remolatxa* *60g de iogurt grec sense sucre + 15g de nous* *20g formatge d'untar + 30ml oli d'oliva + 25g mantega + 5ml oli MCT*	**3** *50g de pollastre al forn* *Amanida de 50 g. de tomàquet* *60g de iogurt grec sense sucre + 15g de nous* *20g formatge d'untar + 30ml oli d'oliva + 25g mantega + 5ml oli MCT*	**4** *80 g. de truita francesa* *Amanida de 50g de cogombre i 12g de ceba* *60g de iogurt grec sense sucre + 15g de nous* *20g formatge d'untar + 30ml oli d'oliva + 25g mantega + 5ml oli MCT*	**5** *50g de vedella al forn o a la planxa* *Amanida de 40g d'enciam i 12g de blat de moro* *60g de iogurt grec sense sucre + 15g de nous* *20g formatge d'untar + 30ml oli d'oliva + 25g mantega + 5ml oli MCT*	**6** *40 g de salmó al forn o planxa* *75g. De carbassó al forn o planxa* *60g de iogurt grec sense sucre + 15g de nous* *20g formatge d'untar + 30ml oli d'oliva + 25g mantega + 5ml oli MCT*
9 *80g de truita francesa* *Amanida de 40g d'enciam i 12g de pastanaga* *60g de iogurt grec sense sucre + 15g de nous* *20g formatge d'untar + 30ml oli d'oliva + 25g mantega + 5ml oli MCT*	**10** *50g de vedella al forn o a la planxa* *15g de patata cuita* *60g de iogurt grec sense sucre + 15g de nous* *20g formatge d'untar + 30ml oli d'oliva + 25g mantega + 5ml oli MCT*	**11** *50g de pollastre al forn* *Amanida de 50g de cogombre i 12g de ceba* *60g de iogurt grec sense sucre + 15g de nous* *20g formatge d'untar + 30ml oli d'oliva + 25g mantega + 5ml oli MCT*	**12** *50g de seitó al forn o a la planxa* *50g de xampinyons saltats* *60g de iogurt grec sense sucre + 15g de nous* *20g formatge d'untar + 30ml oli d'oliva + 25g mantega + 5ml oli MCT*	**13** *50g de gall dindi al forn o a la planxa* *25g de pastanaga bullida* *60g de iogurt grec sense sucre + 15g de nous* *20g formatge d'untar + 30ml oli d'oliva + 25g mantega + 5ml oli MCT*
16 - *60g de lluç al forn o a la planxa* *75g d'espàrrecs blancs* *60g de iogurt grec sense sucre + 15g de nous* *20g formatge d'untar + 30ml oli d'oliva + 25g mantega + 5ml oli MCT*	**17** - *50g de vedella al forn o a la planxa* *75g de carbassó al forn o a la planxa* *60g de iogurt grec sense sucre + 15g de nous* *20g formatge d'untar + 30ml oli d'oliva + 25g mantega + 5ml oli MCT*	**18** - *60g de vedella de magre al forn o a la planxa* *Amanida de 50g de tomàquet* *60g de iogurt grec sense sucre + 15g de nous* *20g formatge d'untar + 30ml oli d'oliva + 25g mantega + 5ml oli MCT*	**19** - *80g de truita francesa* *Amanida de 40g d'enciam 12g de tomàquet i 12g de ceba* *60g de iogurt grec sense sucre + 15g de nous* *20g formatge d'untar + 30ml oli d'oliva + 25g mantega + 5ml oli MCT*	**20** - *50g de pollastre al forn o a la planxa* *75g d'espàrrecs blans* *60g de iogurt grec sense sucre + 15g de nous* *20g formatge d'untar + 30ml oli d'oliva + 25g mantega + 5ml oli MCT*
23 - *40g de salmó al forn o a la planxa* *Amanida de 40g d'enciam i 6g de blat de moro (olives opcional)* *60g de iogurt grec sense sucre + 15g de nous* *20g formatge d'untar + 30ml oli d'oliva + 25g mantega + 5ml oli MCT*	**24** - *60g de filet de magre al forn o a la planxa* *18g de carbassó saltat amb 12g de pastanaga i 10a de carbassa* *60g de iogurt grec sense sucre + 15g de nous* *20g formatge d'untar + 30ml oli d'oliva + 25g mantega + 5ml oli MCT*	**25** - *50g de pollastre al forn o a la planxa* *50g de xampinyons saltats* *60g de iogurt grec sense sucre + 15g de nous* *20g formatge d'untar + 30ml oli d'oliva + 25g mantega + 5ml oli MCT*	**26** - *50g de gall dindi al forn o a la planxa* *Amanida de 50g de tomàquet* *60g de iogurt grec sense sucre + 15g de nous* *20g formatge d'untar + 30ml oli d'oliva + 25g mantega + 5ml oli MCT*	**27** - *80g de truita francesa* *Amanida de 50g de cogombre i 12g de ceba* *60g de iogurt grec sense sucre + 15g de nous* *20g formatge d'untar + 30ml oli d'oliva + 25g mantega + 5ml oli MCT*
30 *60g de rap al forn o a la planxa* *Tomàquet a forn o a la planxa (50g)* *60gr de iogurt grec sense sucre + 15gr nous* *20gr de formatge d´untar + 30ml oli oliva + 25gr mantega + 5 ml oli MCT*				