

TALLER ALBA

DIETA HIPOCALÒRICA (Règim)

Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en Nutrició i Dietètica. Col·legiada nº CAT001125



GENER 2019



DILLUNS 01/01/2019	DIMARTS 02/01/2019	DIMECRES 03/01/2019	DIJOUS 04/01/2019	DIVENDRES 05/01/2019
07/01/2019	08/01/2019	09/01/2019	10/01/2019	11/01/2019
Llenties estofades amb verdures Peix a la planxa amb tomàquet al forn Fruita 737,5Kcal - Prot:26,2g - Lip:21,8g - HC:100,8g AGS:3,01g - Sucres:23,31g - Sal:3,6g	Sopa de brou i galets Hamburguesa de vedella a la planxa amb jardineria de verdures Fruita 650,3Kcal - Prot:24,9g - Lip:30,4g - HC:64,2g AGS:0,7g - Sucres:17,5g - Sal:2,3g	Pasta bullida amb oli i orenga Trita de xampinyons amb tires de pebrot al forn Iogurt descremat 847Kcal - Prot:35,21g - Lip:34,3g - HC:93,8g AGS:9,5a - Sucres:21,2a - Sal:3,0a	Arròs blanc amb ou dur ratllat Pollastre al forn amb carbassó Fruita 935,9Kcal - Prot:52,5g - Lip:35g - HC:98,7g AGS:8,2g - Sucres:24,1g - Sal:2,1g	Mongeta tendra, patata i pastanaga Llom a la planxa amb albergínia al forn Iogurt descremat 837,2Kcal - Prot:35,7g - Lip:45,0g - HC:67,6g AGS:13,0g - Sucres:23,03g - Sal:4,4g
14/01/2019	15/01/2019	16/01/2019	17/01/2019	18/01/2019
Bledes, patates i pastanagues Bistec a la planxa amb xampinyons saltejats Fruita 766,1Kcal - Prot:34,4g - Lip:36,7g - HC:65,0g AGS:13,3g - Sucres:19,2g - Sal:2,8g	Macarrons saltejats amb pernil dolç Peix a la planxa amb verdures saltejades Fruita 784,2Kcal - Prot:40,8g - Lip:25,9g - HC:91g AGS:7,6g - Sucres:21,5g - Sal:2,87g	Arròs blanc saltejat amb ceba i all Pernil dolç a la planxa amb carbassó al forn Iogurt descremat 1297,5Kcal - Prot:24,9g - Lip:38,6g - HC:117,5g AGS:9,2g - Sucres:26,1g - Sal:3,4g	Cigrons estofats amb verdures Trita de formatge amb tomàquet al forn Fruita 842,5Kcal - Prot:38g - Lip:38,6g - HC:81,3g AGS:11,8g - Sucres:21,6g - Sal:3,5g	Crema de verdures Pizza de tomàquet mozzarella i pernil dolç Iogurt descremat 660,7Kcal - Prot:23,7g - Lip:19,2g - HC:94,9g AGS:3,9g - Sucres:18,8g - Sal:3,7g
21/01/2019	22/01/2019	23/01/2019	24/01/2019	25/01/2019
Escudella barrejada Trita de carbassó amb pebrot al forn Fruita 595,3Kcal - Prot:16,6g - Lip:18,6g - HC:83,1g AGS:3,3g - Sucres:23,1g - Sal:1,8g	Mongetes tendres, patates i pastanagues Hamburguesa de vedella a la planxa amb formatge i ceba Fruita 954,1Kcal - Prot:24,4g - Lip:35,4g - HC:70,6g AGS:16,6g - Sucres:26,7g - Sal:2,3 g	Crema de porros Llom a la planxa amb verdures Iogurt descremat 771,96Kcal - Prot:45,5g - Lip:35g - HC:63,2g AGS:11,6g - Sucres:23,38g - Sal:3,5g	Arròs blanc amb ou dur ratllat Pit de pollastre a la planxa amb patata al caliu Fruita 955,4Kcal - Prot:47,1g - Lip:25,1g - HC:130,8g AGS:4,9g - Sucres:23,45g - Sal:2,45g	Espaguetis saltejats amb verdures Peix a la planxa amb albergínia al forn Iogurt descremat 733,3Kcal - Prot:39,4g - Lip:24g - HC:85,6g AGS:6,7g - Sucres:19,5g - Sal:2,9g
28/01/2019	29/01/2019	30/01/2019	31/01/2019	
Bròquil, patates i pastanagues Llom adobat amb carbassó al forn Fruita 498,2Kcal - Prot:25,8g - Lip:13,16g - HC:63,8g AGS:2,7g - Sucres:23,7g - Sal:4,4g	Mongetes blanques estofades amb verdures Trita de verdures i tomàquet al forn Fruita 822,4Kcal - Prot:31,7g - Lip:34,3g - HC:84,8g AGS:8,5g - Sucres:23g - Sal:2,9g	Sopa de brou amb fideus i cigrons Pollastre al forn amb patata gratinada Fruita 820,75Kcal - Prot:52g - Lip:32,9g - HC:75,9g AGS:9,4g - Sucres:14,3g - Sal:2,3g	Macarrons saltejats amb ceba Peix a la planxa amb albergínia al forn Fruita 803,8Kcal - Prot:42,6g - Lip:26,2g - HC:107,8g AGS:5,74g - Sucres:21,9g - Sal:2,9g	