

TALLER ALBA

DIETA HIPOCALÒRICA

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



FEBRER 2019



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				01/02/2019
				FESTIU
04/02/2019	05/02/2019	06/02/2019	07/02/2019	08/02/2019
Llenties estofades amb verdures Truita de carbassó amb tomàquet al forn Fruita fresca variada 731.8Kcal - Prot:28.1g - Lip:19.8g - HC:100.1g AGS:3.2g - Sucres:234.8g - Sal:1.9g	Sopa de galets Bistec de vedella amb patates bullides Fruita fresca variada 771.8Kcal - Prot:34.9g - Lip:36.2g - HC:71.0g AGS:13.6g - Sucres:20.4g - Sal:2.4g	Coliflor i patata Pollastre al forn amb xampinyons saltejats Iogurt descremat 767.6Kcal - Prot:55.3g - Lip:32.7g - HC:58.1g AGS:9.5g - Sucres:21.1g - Sal:2.3g	Macarrons amb oli i orenga Peix a la planxa amb pebrot al forn Fruita fresca variada 876.3Kcal - Prot:45.2g - Lip:29.6g - HC:101.5g AGS:6.5g - Sucres:24.4g - Sal:3.2g	Arròs blanc amanit amb tonyina Llom adobat a la planxa amb verdures saltejades Iogurt descremat 891.2Kcal - Prot:38.9g - Lip:30.9g - HC:110.3g AGS:10.6g - Sucres:21.2g - Sal:6.1g
11/02/2019	12/02/2019	13/02/2019	13/02/2019	14/02/2019
Bledes, patates i pastanagues Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet al forn Fruita fresca variada 570.7Kcal - Prot:38.9g - Lip:14.3g - HC:63.2g AGS:2.7g - Sucres:20.4g - Sal:2.6g	Cigrons estofats amb verdures Peix a la planxa amb carbassó al forn Fruita fresca variada 927.9Kcal - Prot:28.5g - Lip:38.6g - HC:108.3g AGS:8.5g - Sucres:25.7g - Sal:4.3g	Sopa de peix amb arròs i ou dur ratllat Bistec de vedella a la planxa amb patata al caliu Iogurt descremat 704.8Kcal - Prot:49.1g - Lip:20.7g - HC:77.5g AGS:6.3g - Sucres:15.8g - Sal:2.5g	Espaguetis amb oli i orenga Truita de xampinyons amb tires de pebrot al forn Fruita fresca variada 835.3Kcal - Prot:32.9g - Lip:33.2g - HC:95.6g AGS:8.3g - Sucres:18.2g - Sal:12.6g	Crema de verdures Lacón a la gallega Iogurt descremat 606.9Kcal - Prot:36.4g - Lip:25.6g - HC:55.1g AGS:7.8g - Sucres:18.1g - Sal:5.6g
18/02/2019	19/02/2019	20/02/2019	21/02/2019	22/02/2019
Arròs blanc amb ou dur ratllat Peix a la planxa amb albergínia al forn Fruita fresca variada 760.6Kcal - Prot:33.5g - Lip:19.5g - HC:108.3g AGS:3.8g - Sucres:27.7g - Sal:2.3g	Mongetes tendres, pastanagues i patates Botifarra a la planxa amb tomàquet provençal Fruita fresca variada 782.6Kcal - Prot:30.7g - Lip:37.7g - HC:73.7g AGS:10.6g - Sucres:30.8g - Sal:5.6g	Fideus a la cassola amb verdures Truita de formatge amb pebrot al forn Iogurt descremat 906.8Kcal - Prot:40.4g - Lip:46.1g - HC:82.4g AGS:15.4g - Sucres:22.3g - Sal:4.1g	Crema de porros Pizza (Tomàquet, pernil dolç i mozzarella) Fruita fresca variada 839.3Kcal - Prot:26.3g - Lip:27.3g - HC:115.8g AGS:6.8g - Sucres:28.1g - Sal:4.7g	Llenties estofades amb verdures Pit de pollastre a la planxa amb remenat d'albergínia i ceba Iogurt descremat 910.4Kcal - Prot:59.2g - Lip:36.1g - HC:81g AGS:10.9g - Sucres:19g - Sal:3.5g
25/02/2019	26/02/2019	27/02/2019	28/02/2019	
Sopa Julien (pasta i verdures) Llom a la planxa amb jardineria de verdures Fruita fresca variada 574.7Kcal - Prot:38.3g - Lip:17.5g - HC:59.8g AGS:4.8g - Sucres:22.1g - Sal:2.6g	Patates estofades amb verdures Peix a la planxa amb tomàquet al forn Fruita fresca variada 608.7Kcal - Prot:37.05g - Lip:13.2g - HC:78.7g AGS:2.2g - Sucres:21.9g - Sal:2.9g	Bròquil, pastanaga i patata Hamburguesa de vedella a la planxa amb arròs saltejat Iogurt descremat 815.6Kcal - Prot:29.3g - Lip:38.8g - HC:92.5g AGS:16.6g - Azúcares:22.9g - Sal:2.3g	Crema de verdures Salsitxes de porc amb patates bullides Fruita fresca variada 1187.9Kcal - Prot:37.7g - Lip:50.4g - HC:141.1g AGS:15.9g - Azúcares:71.7g - Sal:7.4g	