

TALLER ALBA

DIETA HIPOCALÒRICA (Règim)

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



MARÇ 2019



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				01/03/2019 Pasta bullida amb oli i orenga Truita de carbassó amb rotllet de pernil dolç Iogurt descremat 702Kcal - Prot:31,0g - Lip:25,9g - HC:81,2g AGS:7,2g - Sucres:14,2g - Sal:2,1g
04/03/2019 Arròs blanc amb ou dur ratllat Llom adobat a la planxa amb carxofes saltejades Fruita fresca variada 556,6Kcal - Prot:22,4g - Lip:10,2g - HC:90,3g AGS:2,1g - Sucres:20,2g - Sal:3,8g	05/03/2019 Cigrons estofats amb verdures Peix a la planxa amb tomàquet al forn Fruita fresca variada 814,2Kcal - Prot:33,4g - Lip:35,1g - HC:84,3g AGS:7,52g - Sucres:17,6g - Sal:2,2g	06/03/2019 Crema de verdures Hamburguesa de vedella amb motllo d'arròs integral Iogurt descremat 779,5Kcal - Prot:34,3g - Lip:37,1g - HC:71,5g AGS:13,2g - Sucres:17,8g - Sal:3,3g	07/03/2019 Pasta bullida amb oli i orenga Truita de xampinyons amb pebrot verd al forn Fruita fresca variada 656Kcal - Prot:27,1g - Lip:25g - HC:75,7g AGS:7g - Sucres:18,6g - Sal:2,2g	08/03/2019 Coliflor saltejada amb pernil dolç Pollastre al forn amb patates al caliu Iogurt descremat 684,3Kcal - Prot:28,6g - Lip:30,9g - HC:50,0g AGS:8,8g - Sucres:15,5g - Sal:2,4g
11/03/2019 Escudella barrejada (sense botifarra) Truita de formatge amb albergínia al forn Fruita fresca variada 451,4Kcal - Prot:22,6g - Lip:15,4g - HC:54,9g AGS:5,1g - Sucres:17,4g - Sal:2,0g	12/03/2019 Bledes, patates i pastanaga Llom a la planxa amb xampinyons i pèsols Fruita fresca variada 549Kcal - Prot:32,7g - Lip:19,6g - HC:52,5g AGS:4,8g - Sucres:15,5g - Sal:2,3g	13/03/2019 Llenties estofades amb verdures Peix a la planxa amb albergínia al forn Iogurt descremat 631Kcal - Prot:24g - Lip:18,1g - HC:87,1g AGS:3,6g - Sucres:20g - Sal:2,8g	13/03/2019 Arròs blanc amb ou dur ratllat Salsitxes de pollastre amb carbassó al forn Fruita fresca variada 814,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:35,8g - HC:90,6g AGS:9,7g - Sucres:23,5g - Sal:4,5g	14/03/2019 Espaguetis saltejats amb verdures i sípia Bistec de vedella a la planxa amb tomàquet provençal Iogurt descremat 604,8Kcal - Prot:36g - Lip:17,1g - HC:73,6g AGS:5,5g - Sucres:15,9g - Sal:1,9g
18/03/2019 Sopa de brou amb galets Hamburguesa de vedella a la planxa amb jardinera de verdures Fruita fresca variada 557,4Kcal - Prot:21,3g - Lip:25,9g - HC:55g AGS:0,6g - Sucres:15,4g - Sal:1,9g	19/03/2019 Crema de porros Pizza de tomàquet, pernil dolç i mozzarella Fruita fresca variada 669,6Kcal - Prot:22,6g - Lip:21,7g - HC:91,0g AGS:5,5g - Sucres:22,6g - Sal:3,4g	20/03/2019 Macarrons amanits amb tonyina Peix a la planxa amb pebrot al forn Iogurt descremat 617,7Kcal - Prot:29,2g - Lip:21,1g - HC:73,74g AGS:6,1g - Sucres:17,3g - Sal:2,1g	21/03/2019 Mongeta tendra, patata i pastanaga Pernil dolç a la planxa amb tomàquet al forn Fruita fresca variada 579,4Kcal - Prot:11,8g - Lip:22,6g - HC:75,2g AGS:3,8g - Sucres:29,2g - Sal:2,3g	22/03/2019 Sopa de peix amb arròs i ou dur ratllat Pit de pollastre a la planxa amb carbassó al forn Iogurt descremat 528,1Kcal - Prot:40g - Lip:14,1g - HC:48,3g AGS:3,6g - Sucres:13,5g - Sal:2,0g
25/03/2019 Verdura tricolor Bistec de vedella a la planxa amb arròs blanc Fruita fresca variada 562,5Kcal - Prot:34,0g - Lip:15,0g - HC:67,9g AGS:4,2g - Sucres:17,7g - Sal:2,1g	26/03/2019 Cigrons amb espinacs Truita de formatge amb tires de pernil a la planxa Fruita fresca variada 663,4Kcal - Prot:33,5g - Lip:26,1g - HC:65,8g AGS:47,3g - Sucres:14,7g - Sal:2,2g	27/03/2019 Arròs blanc ou dur ratllat Pit de pollastre a la planxa amb patates lionesa Iogurt descremat 728,5Kcal - Prot:39,6g - Lip:19,6g - HC:107,2g AGS:5,0g - Sucres:17,3g - Sal:1,9g	28/03/2019 Pasta amb oli i orenga Peix a la planxa amb xampinyons saltejats Fruita fresca variada 627,2Kcal - Prot:34,9g - Lip:18,3g - HC:75,7g AGS:5,0g - Sucres:18,6g - Sal:2,2g	29/03/2019 Crema de verdures Salsitxes de porc amb patates bullides amb "pimentón" Iogurt descremat 911,7Kcal - Prot:30,4g - Lip:40,1g - HC:104g AGS:13,8g - Sucres:54g - Sal:5,7g