



# REpte KETO

DEL 5 AL 27 D'OCTUBRE

**1ª SETMANA**

Adaptació low-carb

# MENÚ 1ª SETMANA

|          | DILLUNS                                                        | DIMARTS                                                                    | DIMECRES                                                                          | DIJOUS                                                                                                                      | DIVENDRES                                                                                           | DISSABTE                                                                                        | DIUMENGE                                                                                      |
|----------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Esmorzar | <b>Ous</b> remenats amb pernil ibèric, nous de Brasil i figues | <b>Sardines</b> en conserva, panet de iuca amb alvocat i formatge i nabius | <b>Ous</b> a la planxa, alvocat, <b>anxoves</b> , nous de macadàmia i 1 caqui     | <b>Truita</b> amb formatge i iogurt 100% de coco amb xocolata, crema de fruits secs i gerds                                 | <b>Pernil</b> ibèric, alvocat, panet de iuca i quèfir amb magrana                                   | Creps d'ametlla amb els toppings que vulguis (salmó fumat, pernil ibèric, alvocat, formatge...) | <b>Ous</b> passats per aigua, <b>anxoves</b> , crackers d'ametlla, nous de Brasil i plàtan    |
| Dinar    | <b>Cuixes de pollastre</b> al forn amb llimona, ceba i moniato | <b>Hamburgueses de vedella</b> , escalivada i patates al forn              | <b>Llobarro</b> al forn amb allets i saltejat de xampinyons, espàrrecs i gambetes | <b>Botifarra</b> i amanida d'alberginia (alberginia cuita, tomàquet cru, pinyons, alfàbrega, i burrata o formatge cruixent) | <b>Bolonyesa</b> amb carn picada de vedella, pastanaga, ceba, pebrot i tomàquet amb patates al forn | Ensaladilla russa: mongeta, patata, pastanaga, <b>ou dur i melva</b> , amb maionesa casolana    | <b>Llenguado a la planxa</b> i amanida de tomàquet, alvocat, alfàbrega i burrata o mozzarella |
| Sopar    | <b>Bacallà</b> al forn i espinacs amb panses i pinyons         | <b>Truita</b> de carbassó i "vichyssoise"                                  | <b>Gall d'indi</b> a la planxa amb formatge i bròquil amb patata i ceba           | <b>Seitons</b> "arrebossats" amb farina d'ametlla o castanya i al forn o airfryer, carbassa al forn amb tahin               | <b>Salmó</b> a la planxa i crema de carbassa amb llavors de carbassa torrades                       | <b>Aletes de pollastre</b> marinades al forn i xampis i porro al forn                           | Pizza amb base de pollastre, amb xampis, bacó, tomàquet, mozzarella...                        |

# QUANTITATS APROXIMADES

- **OUS:** entre 2 i 4 segons la gana
- **CARN I PEIX:** entre 180 i 250g - exemple: 2 hamburgueses de 125g, dos filets de llobarro, dos talls de salmó, una cuixa gran de pollastre amb la contracuixa
- **VERDURES:** entre  $\frac{1}{4}$  de plat i una mica més. O pot ser més quantitat si és amanida
- **GREIX:** que ocupi  $\frac{1}{4}$  del plat -  $\frac{1}{2}$  alvocat o 1 sencer si és més petit. 1 grapat (amb la mà) de fruits secs, 3-4 talls de formatge
- **HIDRATS DE CARBONI:** una patata gran o 2 de petites, 1 moniato petit o  $\frac{1}{2}$  si és molt gran, 1-2 panets de iuca (50g aprox), 1 peça de fruita gran o 1 grapat de fruits del bosc
- **BROU D'OSSOS:** en podeu afegir cada dia, en dejú o juntament amb algun dels àpats

# BEGUDES

## Per acompanyar l'esmorzar:

- Te, matxa
- Infusions
- Cafè (d'especialitat o eco millor - que no sigui torrefacte)
- Cafè, te, infusions + beguda d'ametlla o coco

## Begudes durant el dia, entre hores:

- Aigua
- Aigua amb gas
- Cafè
- Te
- Infusions
- Kombutxa

# POSTRES I SNACKS

## POSTRES

Opcions de postres:

- Fruita
- Xocolata >85%
- Iogurt/quèfir amb canyella
- Fruits secs

## SNACKS

Intenteu no picar entre hores, però si algun dia hi ha gana, o mentres esteu fent el sopar o dinar, opteu per:

- Olives
- Cogombrets
- Fruits secs
- Pernil ibèric
- Formatge
- Palets de verdures (pastanaga, pebrot, cogombre...)
- Guacamole amb palets de verdures
- Xips de col Kale

# LLISTA DE LA COMPRA

## PROTEÏNA

- Hamburguesa de vedella
- Carn picada de vedella
- Botifarra de porc eco
- Ossos per fer brou
- Cuixes de pollastre
- Pit de pollastre
- Aletes de pollastre
- Pit de gall d'indi
- Conserves de peix blau: sardines, melva, anxoves
- Salmó
- Seitons
- Llobarro
- Llenguado
- Bacallà
- Gambetes
- Ous
- Pernil ibèric
- Formatge de cabra o ovella
- Mozzarella o burrata
- Quèfir de cabra o ovella

## VEGETALS I HIDRATS DE CARBONI

- Figes
- Nabius
- Caquis
- Gerds
- Magrana
- Plàtan
- Ceba
- Espinacs
- Porro
- Albergínia
- Carbassa
- Pebrot
- Pastanaga
- Mongeta verda
- Xampinyons
- Llimona
- Patata
- Moniato
- Midó de tapioca
- Alfàbrega
- Panses

## GREIXOS

- Nous de Brasil
- Pinyons
- Nous de Macadàmia
- Mantega
- Iogurt 100% de coco
- Crema de fruits secs
- Farina d'ametlla
- Tahin
- Llavors de carbassa
- Oli d'oliva verge extra
- Olives
- Bacó eco
- Alvocat

**ALTRES:** Espècies, infusions, cafè, te, beguda d'ametlla o coco, tomàquet triturat (per PIZZA i BOLONYESA), farines s/gluten (castanya, coco), conserves de verdures (per si no teniu temps de cuinar-les), fruita seca.