

ESMORZARS CETOGÈNICS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
TE O ROOIBOS TRUITA DE PERNIL IBÈRIC I ESPINACS FRESCOS	TE O ROOIBOS 1 OU DUR + ¼ ALVOCAT AMB SAL I PEBRE	TE O ROOIBOS ROTLLETS DE SALMÓ FUMAT AMB 1/4 ALVOCAT PETIT BOL DE GERDS	TE O ROOIBOS SEITONS AMB VINAGRE + ½ ALVOCAT + RUCA	TE O ROOIBO ROTLLETS DE SALMÓ FUMAT + FORMATGE DE CABRA I ¼ ALVOCAT	1 OU DUR + GALL D'INDI *(MÉS DE 95% DE CARN) + CANONGES	XICOIRA AMB BEGUDA DE COCO IOGURT DE COCO NATURAL + 1 GRAPAT PETIT DE NABIUS + 2 NOUS DEL BRASIL + CANYELLA CEILAN 1 RAJOLA INDIVIDUAL DE XOCOLATA NEGRA 99-100% CACAU
TE O ROOIBOS TRUITA DE RUCA I FORMATGE DE CABRA	TE O ROOIBOS 1 OU DUR + GALL D'INDI (95% CARN)	TE O ROOIBOS TRUITA AMB VEGETALS KETO PETIT BOL DE GERDS	TE O ROOIBOS OUS A LA PLANXA AMB SHITAKES	XICOIRA AMB BEGUDA DE COCO O BEGUDA D'AMETLLES ROTLLETS DE SALMÓ FUMAT + FORMATGE DE CABRA I ¼ ALVOCAT	XICOIRA AMB BEGUDA DE COCO O BEGUDA D'AMETLLES CRACKERS KETO D'ATMELLA AMB TAHINA I MELVA CONSERVA (VIRE I OLI D'OLIVA VERGE EXTRA)	XICOIRA AMB BEGUDA DE COCO IOGURT DE COCO NATURAL + 1 GRAPAT PETIT DE GERDS + 3 NOUS DE MACADÀMIA + CANYELLA DE CEILAN 1 RAJOLA INDIVIDUAL DE XOCOLATA NEGRA 99-100% CACAU
TE O ROOIBOS TRUITA AMB VEGETALS KETO	TE O ROOIBOS 1 OUS DUR + ¼ ALVOCAT AMB SAL I PEBRE + 4 MACADÀMIES	TE O ROOIBOS TRUITA AMB VEGETALS KETO PETIT BOL DE GERDS	TE O ROOIBOS SEITONS AMB VINAGRE + ½ ALVOCAT + RUCA	XICOIRA AMB BEGUDA DE COCO O BEGUDA D'AMETLLES CRACKERS KETO D'AMETLLA AMB VERATS CONSERVA + FORMATGE D'OVELLA I ¼ ALVOCAT	XICOIRA AMB BEGUDA DE COCO O BEGUDA D'AMETLLES 1 OU DUR + GALL D'INDI * (MÉS DE 95% DE CARN) + CANONGES	XICOIRA AMB BEGUDA DE COCO IOGURT DE COCO NATURAL + 1 GRAPAT PETIT DE GERDS I NABIUS + 2 NOUS + CANYELLA EN POLS DE CEILAN 1 RAJOLA INDIVIDUAL DE XOCOLATA NEGRA 90-100% CACAU

BEGUDES RECOMANADES PEL MENÚ CETOGÈNIC:

- **Cafè sol**
- **Cafè** amb beguda de coco o beguda d'ametlles.
- **Xicoria (casa LIMA)** amb beguda de coco o beguda d'ametlles.
- **Chai latte** (preparat sense sucres afegits) amb beguda de coco o beguda d'ametlles.
- **Cúrcuma chai latte** (preparat sense sucres afegits) amb beguda de coco o beguda d'ametlles.
- **Te matcha** (preparat sense sucres afegits) amb beguda de coco o beguda d'ametlles.

OPCIONAL VERMUTS CAPS DE SETMANA:

1. OPCIONS CETOGÈNIQUES:

- **Cors de carxofes**
- **Espàrrecs blancs**
- **Fruits secs** (uns 25g/persona)
- **Pernil ibèric**
- **Encurtits** (sense sucres)
- **Rotllets de salmó** fumat amb alvocat
- **Olives**
- **Peixos fumats** (bacalla, salmó)
- **Marisc:** Escopinyes, musclos... Qualsevol closca vapor o en conserva
- **Kombutxa** (ENSO, MUN)

