



Consells per uns bons hàbits saludables

L'alimentació durant el dia es reparteix en



Esmorzar 25%

Un esmorzar complet ha de contenir:



Farinacis: pa o torrades, flocs de blat de moro, musli, arròs inflat.



Lactis: llet, iogurt natural (sense sucres afegits), formatge...



Fruita fresca de temporada, sencera o a trossos.



Dinar 35%

Creem menús sans i sostenibles, fomentant bons hàbits. Menús basats en la utilització d'aliments naturals, frescos, sostenibles, ecològics, i de proximitat, amb proveïdors locals i les últimes tendències d'alimentació.



Berenar 10%

Complementa les aportacions de nutrients de l'esmorzar, dinar i sopar. Els aliments aconsellats són els làctics, farinacis i fruita fresca o seca.



Sopar 30%

És aconsellable planificar-los amb antelació, a partir de la programació mensual de dinars. D'aquesta manera evitem repeticions de certs aliments o l'abús de precuinats.

Per una bona planificació de sopars i que es complementi amb el dinar, cal tenir en compte els consells esmentats.

Recomanacions de sopars

Si de primer dines...



Si de segon dines...



De primer pots sopar...



De segon pots sopar...



I de postre...



Preferiblement fruita fresca o iogurt (en cas de no haver-ne consumit cap durant el dia)

També hem d'incloure...



Verdura crua, com a plat principal o acompanyament/guarnició



Optar per farinacis (pa, pasta, arròs, etc.) integrals.

Allgus exemples de berenars:

- Fruita fresca i bastonets de pa integral.
- Un grapat de fruita seca.
- Entrepà de formatge.
- Un iogurt amb musli.
- Macedònia de fruita fresca amb iogurt.



És temps de cols



1/2 Col
2 Patates
4 Tires de
bacó
1 All
Sal i pebre

Recepte: Trinxat de col

- ✓ Pelem les patates i rentem junt amb les fulles de la col.
- ✓ Posem a bullir la col trossejada amb una mica de sal. Després de 30 minuts, afegim les patates tallades i deixem bullir fins que estigui tou.
- ✓ En una paella anem daurant el bacó. Un cop torrat, daurem l'all a la mateixa paella.
- ✓ Colem la col i les patates i les trinxem amb l'ajuda d'unes varetes. Afegim el bacó i l'all, i removem en una paella a foc mitjà fins que s'evapori tota l'aigua i agafi un color marró clar.

Sabies que...

- ❑ El consum de col manté els nostres músculs sans gràcies al seu contingut alt en glutamina.
- ❑ Les varietats de cols que trobem són dels diferents creus realitzats pels agricultors.
- ❑ Les cols de Brussel·les rep aquest nom de la capital belga, on es va conrear per primera vegada de forma generalitzada.

