

Decàleg de bons hàbits saludables



1. Procura beure 8-10 gots d'aigua al dia



2. Intenta dormir entre 8 i 10 hores, descansar és molt important per al teu cervell

3. Practica alguna activitat física per a exercitar el teu cos



4. Fes una dieta variada i en quantitats adequades, és la base per una bona alimentació.



Esmorzar

Un esmorzar complet ha de contenir: Farinacis: pa o torrades, flocs de blat de moro...; Lactis: llet, iogurt natural, formatge...i Fruita fresca

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



Berenar

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.

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

Sopar



Recomanacions de sopars

Si de primer dines....



Arros, pasta o llegums



Verdures i hortalisses

De primer pots sopar....



Verdures i hortalisses



Arros, pasta o llegums

Si de segon dines....



Peix o marisc



Ous



Carn



Proteïna vegetal

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.

És temps d'espinacs



Recepta: Truita d'espinacs

Primer pelem i tallem les patates a rodanxes fines i salem. Escalfem oli en una paella i fregim les patates que quedin toves.

Rentem els espinacs i els afegim a la paella quan les patates ja estan cuites, deixant-los coure un parell de minuts.

En un bol, batem els ous i hi posem una mica de sal. Traiem les patates i els espinacs de la paella i els barregem amb els ous batuts.

Posem una mica d'oli a la paella i hi aboquem la barreja. Coem la truita a foc mitjà fins que estigui quallada per sota, la girem amb cura i la deixem acabar de coure.

Ingredients:
(per 4 pax)

6 Ous
2 Patates
120 gr d'espinacs
Oli
Sal



Sabies que...

❑ En la Primera Guerra Mundial i en l'època d'entreguerres, s'utilitzaven com a remei per a tallar hemorràgies, incorporant el suc d'espinacs en el vi.. Es pensava que tenia molta clorofil·la, i això ajudaria a sanar més ràpidament.

❑ El seu origen data del segle VII a la Xina i amb el temps, es van introduir a Europa. Però el "boom" va arribar de la mà dels superpoders de Popeye per consumir espinacs.