

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.



Dinar



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....



Arròs, pasta o llegums



Verdures i hortalisses

De primer pots sopar....



Verdures i hortalisses



Arròs, pasta o llegums

Si de segon dines....



Peix o marisc



Ous



Carn



Proteïna vegetal



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 de carxofes



Recepta: Mandonguilles amb carxofes

Primer marquem les mandonguilles a la fregidora o al forn.

Pelem i tallem la ceba a trossets petits, i la sofregim en una paella amb oli fins que quedi tendra. Després hi afegim els tomàquets ratllats i els deixem coure 5 minuts. Netegem les carxofes, traiem les fulles verdes i dures fins a deixar-ne el cor, les tallem a quarts i les afegim a la paella.

Dissolem una culleradeta de Maicena en una mica de brou fred. Afegim el brou i les mandonguilles a la paella i salem al gust. Tapem i coem a foc suau durant 20–25 minuts, fins que les carxofes siguin tendres.

Ingredients:
(per 4 pax)

400 gr de
Mandonguilles
mixtes
1 Ceba
2 Tomàquets
2 Carxofes
200 ml Brou de
pollastre
Maicena, Sal



Sabies que...

- ❑ El nom científic, *Cynara*, prové d'una llegenda grega: Zeus en veure a una bella donzella anomenada *Cynara*, es va enamorar i va decidir portar-la al Mont Olimp per a convertir-la en deessa. Però *Cynara* estranyava a la seva família i va decidir tornar a la seva illa. Enfurit pel despit, Zeus la va convertir en carxofa.
- ❑ El seu origen en el nord d'Àfrica: La paraula procedeix de l'àrab (al-kharshûf), que es tradueix com a "pal d'espines".