

# Decàleg de bons hàbits saludables



1. Procura beure 8-10 gotes 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 carbassó



## Recepta: Crema de carbassó

Tallar l'extrem superior més verd dels porros, netejar-los bé i tallar-los en juliana. Posar l'oli d'oliva en una olla i sofregir el porro a foc baix fins que comenci a prendre color.

Mentrestant, pelar la patata i tallar els carbassons i la patata a daus no gaire grans. Afegir l'aigua a l'olla (o brou de verdures), la patata i el carbassó i un xic de sal, tancar l'olla i esperar que comenci a bullir.

Apagar el foc, deixar refredar uns minuts i triturar bé amb la batedora elèctrica. Provar la crema de carbassó i rectificar-la de sal i pebre.

Ingredients:  
(per 4 pax)

800 gr Carbassó  
200 gr Patata  
400 gr Porro  
600 ml d'aigua o Brou de verdures  
40 ml d'Oli d'oliva  
Sal i pebre



## Sabies que...

- El carbassó és ric en aigua i molt baix en calories, ideal per a dietes lleugeres. Conté fibra, vitamines A i C, i antioxidants que ajuden a la salut de la pell i el sistema immunitari. Afavoreix la digestió i té propietats antiinflamatòries.
- És molt versàtil a la cuina: es pot menjar cru, cuinat, al forn o farcit.
- A més, ajuda a hidratar el cos i prevenir la retenció de líquids.