

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/quarnició



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

És temps de moniato



Recepta: Llenties amb moniato

Pelar i tallar la ceba, el pebrot, el carbassó i la pastanaga en daus petits.

Sofregir totes les verdures en una cassola. Quan estiguin tendres afegir el tomàquet, el moniato pelat i tallat en daus petits, el llorer, les llenties i 1 litre d'aigua i deixar bullir.

Incorporar la sal quan el guisat està en els seus últims 5 minuts de cocció ajuda a fer que la cocció dels ingredients sigui millor i més ràpid.

Ingredients:
(per 4 pax)

60 g de moniato
80 g de tomàquet
1 pastanaga
1 carbassó
1/2 ceba
1/2 pebrot
llorer, oli i sal



Sabies que...

- ❑ El seu cultiu es realitza entre els mesos d'abril i juny i es recol·lecta a la tardor quan la planta comença a assecar-se, ja que és un tubercle que ha d'estar sec per garantir la seva adequada conservació.
- ❑ A Catalunya els moniatos són una menja típica de la tardor, especialment de la castanyada de Tots Sants, juntament amb les castanyes i els panellets, i és molt habitual trobar-ne a les parades de castanyes que apareixen a la ciutat en aquesta època de l'any.