aramark

Sopar saludable

Per a completar les ingestes diàries de forma equilibrada, recomanem que:

Si has menjat...		Pots sopar...
Primers		**Primers**
Pasta (o sopa), llegums o arròs	⇨	Verdura (amanida, crema, vapor, amb patata)
Verdura (amanida, crema, vapor, amb patata)	⇨	Pasta (o sopa), llegums o arròs
Segons		**Segons**
Ou	⇨	Peix o carn blanca* o plat vegetal
Peix	⇨	Ou o carn blanca
Carn blanca	⇨	Peix o ou
Llegums, pasta o arròs	⇨	Carn vermella** o ou
Carn vermella	⇨	Plat vegetal o peix

Carn blanca: pollastre, gall dindi, conill... *Carn vermella: vedella, porc, xai
Les dietes que exclouen un grup d'aliments poden triar l'alternativa que es proposa

Postres		Postres
Fruita	⇨	Lacti o fruita
Lacti	⇨	Fruita o lacti

La ingesta total de lactis recomanada ha de ser de 2 / 3 vegades al dia
La ingesta total de fruita recomanada ha de ser de 3 / 4 vegades al dia