

# NUTRI CONSELLS

## PER ESMORÇARI

- ✓ Lactis
- ✓ Cereals o derivats
- ✓ Fruita fresca
- ✓ Aigua



## PER BERENARI

- ✓ Fruita fresca
- ✓ Fruits seca o dessecada (nous, ametlles, avellanes, orellanes, panses, prunes)
- ✓ Lactis
- ✓ Cereals o derivats

## COM HA DE SER EL SOPAR?

Si hem dinat:

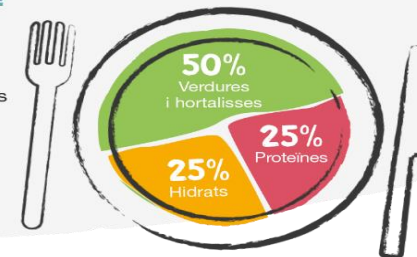
**Fècules o llegums:** Verdures i Hortalisses cuites o amanides.

**Verdures cuites o cremes:** Cereals o llegums

**Carn:** Ou o peix blanc/blau

**Peix blanc/blau:** carn magra o ou o llegum

**Ou:** Carn magra, peix blanc/blau o llegums



## QUÈ HEM DE MENJAR I QUAN?

GRUP D'ALIMENTS	FREQÜÈNCIA
<b>Farinacis</b> (preferentment integrals)	A cada àpat
<b>Verdures i hortalisses</b>	Mínim, al dinar i sopar
<b>Fruites Fresques</b>	Mínim, 3 al dia
<b>Fruita Seca</b> (Crua o torrada)	3-7 grapats setmana
<b>Llet, iogurt i formatge</b>	2-3 vegades al dia
<b>Carn, peix, ous i llegums</b>	2 vegades al dia
<b>Carn magra i blanca</b>	3-4 vegades a la setmana (Màxim 2 vegades carn vermella)
<b>Peix</b>	3-4 vegades a la setmana
<b>Ous</b>	3-4 vegades a la setmana
<b>Llegums</b>	3-4 vegades a la setmana
<b>Aigua</b>	En funció de la SET
<b>Oli d'oliva</b>	Per amanir i cuinar

## l'avui, què sopem?

DILLUNS 09	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOURS 12	DIVENDRES 13
			Amanida variada	Amanida variada
			Peix blau o ou amb llegums	Carn blanca amb arròs
			Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOURS 19	DIVENDRES 20
Amanida variada	Amanida variada	Verdura cuita	Amanida variada	Amanida variada
Peix blau o ou amb llegums	Carn vermella o peix blanc amb quinoa	Carn blanca amb llegums	Ou amb arròs integral	Peix blanc amb cous cous
Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOURS 26	DIVENDRES 27
Amanida variada	Verdura cuita	Amanida variada	Verdura cuita	Amanida variada
Carn blanca amb llegum	Peix blau amb cous cous	Ou amb quinoa	Peix blanc amb arròs integral	Carn vermella amb patata
Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada	Fruita fresca de temporada
DILLUNS 30	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES
Verdura cuita				
Peix blau amb quinoa				
Fruita fresca de temporada				







