



dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1

2

3

4

5

FESTIU

LLENTIES AMB PASTANAGA I PEBROT VERD
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMB ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

SOPA D'ESTELS
GALL DINDI A LA PLANXA
AMB XAMPINYONS
FRUITA

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET
LLOMA LA PLANXA
AMB ENCIAM I OLIVES
FRUITA

CREMA DE PORRO I PATATA
POLLASTRE AMB ALLADA
AMB PATATA CUITA
IOGURT DESNATAT

8

9

10

11

12

CREMA DE PASTANAGA (PASTANAGA, PORRO I CEBÀ)
ESTOFAT DE GALL DINDI AMB VERDURES I PATATES
FRUITA

ARRÒS AMB VERDURES
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
AMB AMANIDA VERDA
FRUITA

TALLARINES AMB TOMÀQUET
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMB ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

AMANIDA DE PATATES, OU I BLAT DE MORO
LLUÇ AL FORN
AMB TOMÀQUET FORN
IOGURT DESNATAT

CIGRONS ESTOFATS
CINTA DE LLOMA LA PLANXA
AMB ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

15

16

17

18

19

SOPA DE PASTA
POLLASTRE ROSTIT
AMB PATATA CUITA
FRUITA

AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I TOMÀQUET
PAELLA MIXTA
IOGURT DESNATAT

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)
GALL DINDI A LA PLANXA
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

MONGETES BLANQUES AMB VERDURA (PASTANAGA, CEBÀ I PEBROT)
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA
AMB ENCIAM I OLIVES
FRUITA

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
MUSSOLA AL FORN
AMB AMANIDA VERDA
FRUITA

22

23

24

25

26

ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB PASTANAGA I CARBASSÓ
FRUITA

"LLEGUMINITZA'T"
LLENTIES AMB ARRÒS I VERDURES (PEBROT, PASTANAGA I PATATA)
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
AMB AMANIDA VERDA
FRUITA

AMANIDA DE PASTA TRICOLOR
GALL DINDI A LA PLANXA
AMB ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

CREMA DE VERDURES
CINTA DE LLOMA LA PLANXA
AMB PATATA CUITA
IOGURT DESNATAT

SOPA DE FIDEUS
POLLASTRE ROSTIT
AMB ENCIAM
FRUITA

29

30

31

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
AMB XAMPINYONS
IOGURT DESNATAT

ARRÒS AMB BLAT DE MORO I PASTANAGA
LLUÇ A LA PLANXA
AMB AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA

SOPA DE BROU AMB PASTA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMB AMANIDA VERDA
FRUITA

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada

1

Amb un bon esmorzar constituït per:

Fruita fresca o hortalisses



Llet o derivats



Pa, cereals o derivats



2 Respectant el patró de consum de la dieta mediterrània

CADA SETMANA
• Patates ≤ 3 r
• Carn vermella < 2 r
• Carns processades ≤ 1 r
• Carn blanca 2 r
• Peix/Marisc ≥ 2 r
• Ous 2-4 r
• Dolços ≤ 2 r

CADA DIA
• Lactis 2-4 r
• Fruita seca/Llavors/Olives 1-2 r
• Llegums i lleguminoses ≥ 2 r
• Herbes/Espècies/All/Ceba

EN CADA ÀPAT PRINCIPAL
• Fruita 1-2/Verdura ≥ 2 r
• Oli d'oliva
• Pa/Pasta/Arròs/Cuscús i altres cereals 1-2 r

r: ració Font: IFMed

3 Completant els aliments consumits per dinar amb un menú adequat per sopar



AIGUA

PROTEÏNES:
Carn, peix,
ous o llegums

OLI D'OLIVA

FRUITA O LACTIS

HIDRATS DE CARBONI:
Pa, patata, arròs,
pasta, blat de moro...

VEGETALS
crus i cuinats

Alguns consells

Juga amb el color de les fruites i verdures i la teva dieta serà més nutritiva

Cuina amb herbes aromàtiques i espècies per reduir el consum de sal

Incorpora cereals integrals a la teva alimentació

Tria els derivats lactis menys grassos i sense sucres afegits

Beu de 6 a 8 gotes d'aigua al dia per mantenir-te hidratat

Fes exercici i mantingues un estil de vida actiu

Si hem dinat...

Cereals, fècules o llegums
Verdures
Carn
Peix
Ous
Fruita
Làctics

Podem sopar...

Hortalisses crues o verdures cuites
Cereals o fècules
Peix o ous
Carn magra o ous
Peix o carn magra
Làctics o fruita
Fruita