

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

12

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
XAMPINYONS
FRUITA

13

AMANIDA D' ARRÒS
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

14

MINESTRA DE VERDURES
LLOM A LA PLANXA
PATATA PANADERA
IOGURT DE SOIA

15

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

18

ARRÒS AMB TOMÀQUET
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

19

SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE
OU AMB PASTANAGA I PORRO
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA
CAMEL LITZADA
PATATES AL CALIU
FRUITA

20

MONGETES TENDRES AMB PATATES
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB
POMA
IOGURT DE SOIA

21

AMANIDA DE MONGETA BLANCA AMB
ARRÒS
TRUITA DE PATATA I CEBA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

22

CREMA DE PORRO I PATATA
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

25

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I
SENSE OU AMB BLAT DE MORO I
TOMÀQUET
LLUÇ AMB SAMFAINA
IOGURT DE SOIA

26

CIGRONS GUIATS AMB ESPINACS
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

27

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB
OU I MAIZENA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT DE SOIA

28

SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE
OU AMB PASTANAGA I PORRO
POLLASTRE ROSTIT AMB PINYA
FRUITA

29

PANATXÉ DE VERDURES
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB
SALSA DE MAIZENA
AMB ARRÒS PILAF
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

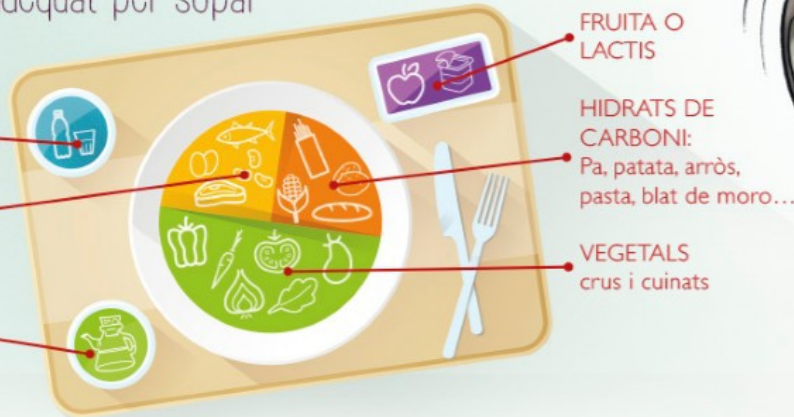
CADA SETMANA
• Patates ≤ 3 r
• Carn vermella < 2 r
• Carns processades ≤ 1 r
• Carn blanca 2 r
• Peix/Marisc ≥ 2 r
• Ous 2-4 r
• Dolços ≤ 2 r

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



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

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

