

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 SABORS

15

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
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
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
PATATES AL CALIU
FRUITA

20

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

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 SABORS

26

CIGRONS GUIATS AMB ESPINACS
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

27

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

28

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

29

PANATXÉ DE VERDURES
VEDELLA AMB SALSA
AMB ARRÒS PILAF
FRUITA



Compromís
100% Oli d'oliva



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

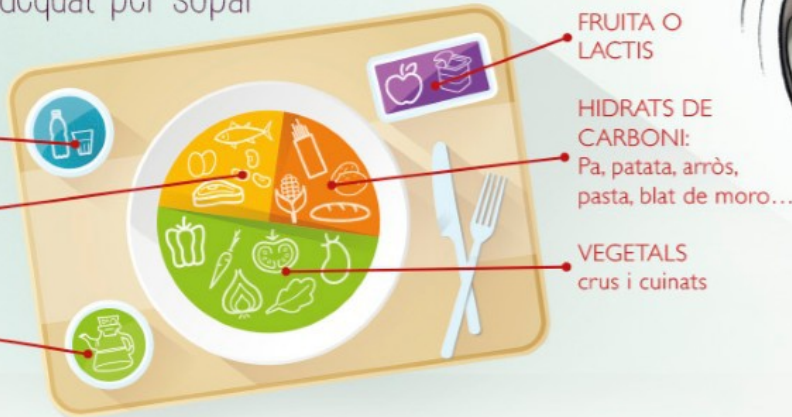
CADA SETMANA
• Patates ≤ 3 r
• Carn vermella < 2 r
• Carns processades ≤ 1 r
• Carn blanca 2 r
• Peix/Marisc ≥ 2 r
• Ous 2-4 r
• Dolços ≤ 2 r

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

