

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

□

□

□

□

□

□

□

□

□

□

□

12

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
XAMPINYONS
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

14

MINISTRA DE VERDURES
LLOM A LA PLANXA
PATATA PANADERA
GELAT

15

AMANIDA D'ARRÒS
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

18

SOPA MINISTRONE
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB
CEBA CAMEL LITZADA
PATATES AL CALIU
FRUITA

19

CREMA DE PORROS NATURAL
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20

MONGETES TENDRES AMB PATATES
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB
POMA
I OGURT

21

AMANIDA DE LLEGUMS
TRUITA DE PATATA I CEBA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

25

PANATXÉ DE VERDURES
BOTIFARRA AMB SAMFAINA
GELAT

26

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

27

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
TONYINA ORLY
ENCIAM I COGOMBRE
I OGURT

28

SOPA DE PEIX AMB PASTA MERAVELLA
POLLASTRE ROSTIT AMB PINYA
FRUITA

29

AMANIDA DE PASTA TRICOLOR
MANDONGUILLES MIXTES AMB SALS
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

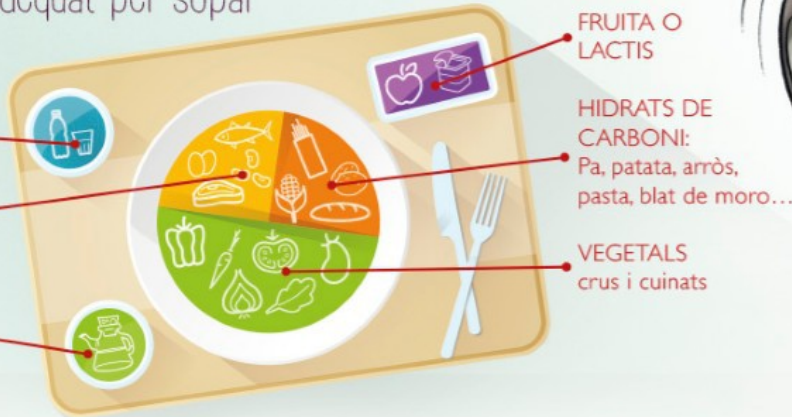
CADA SETMANA
• Patates ≤ 3 r
• Carn vermella < 2 r
• Carns processades ≤ 1 r
• Carn blanca 2 r
• Peix/Marisc ≥ 2 r
• Ous 2-4 r
• Dolços ≤ 2 r

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

