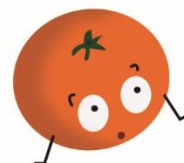




JUNY: esprint final cap a l'èxit!



Una última empena, amics i amigues! Enhorabona a tots i totes per arribar a final de curs on mirant amb perspectiva, de ben segur podeu enorgullir-vos de tots els esforços fets al llarg del curs. Esperem que hagueu pres més consciència de la importància d'uns bons hàbits alimentaris que us predisposin a uns majors nivells de benestar físic, mental i social.

Què me'n dieu doncs, si us proposem una crema de meló refrescant de cara a l'estiu? Després d'un dia calorós a la platja o de jugar a esports al parc amb les nostres amistats, us encantarà aquesta suggerència de plat! En aquest sentit, el meló us proporcionarà nutrients amb un gran poder antioxidant, a més a més d'un contingut d'aigua que contribuirà en mantenir un estat d'hidratació adequat per afrontar les altes temperatures del dia a dia.

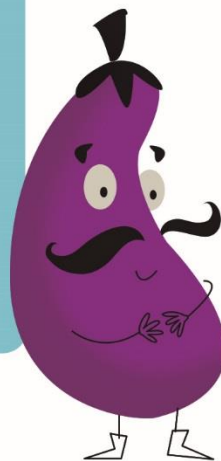
CREMA DE MELÓ

Ingredients

- ✓ Meló natural.
- ✓ Iogurt natural.
- ✓ Llet.
- ✓ Oli d'oliva verge i sal.

Recepta de crema de meló

1. Trossejar el meló i col·locar-lo en un recipient amb iogurt natural, oli d'oliva i sal.
2. Afegir-hi llet segons preferències de gust i textura.
3. Servir en un bol i disfrutar (opcional: afegir-hi fulles de menta a la superfície)



Roca González, S.L.
Carrer Cobalt, 185 08907 - L'Hospitalet de Llobregat
Tel. 936565969 · Fax 936562131
www.rocagonzalez.com · dietista@rocagonzalez.com

Complementa la teva alimentació cada dia amb:

Esmorzar / Berenar



Làctics: Llet, iogurt, mató, formatge, quefir.

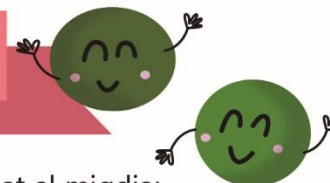
Cereals: Pa integral, flocs de cereals sense sucre, granola casolana, esporàdicament brioixeria casolana.

Fruita fresca i/o hortalisses: Tot tipus de fruita, ocasionalment en forma de suc fresc. Tot tipus d'hortalisses i els seus derivats; com per exemple, patés vegetals.

Fruits secs: Tot tipus de fruits secs al natural o torrats i sense sal, i els seus derivats; com per exemple, tahina.



Sopar



Preparar el sopar en funció que hagi menjat al migdia:

SI HAS DINAT...

POTS SOPAR...

Cereals, fècules o llegums	→ Hortalisses crues o verdures cuites
Verdures	→ Cereals o fècules
Carn	→ Peix o ous
Peix	→ Carn magra o ous
Ous	→ Peix o carn magra
Fruita	→ Làctic o fruita
Làctic	→ Fruita

Recordeu que una alimentació saludable inclou 5 racions entre fruita i verdura. És recomanable menjar una ració al dia de verdura crua.

I en el cas d'al·lèrgies o intoleràncies, què hem de fer?

En aquests casos, hem de mantenir una bona alimentació substituint els aliments no permesos per altres que estiguin dins la mateixa família.