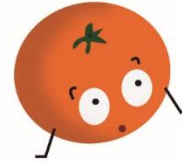




Desembre. Per combatre el fred, menjar ben calentet!



Iniciem el mes de desembre, caracteritzat per les festivitats i el caliu de la llar. Un petit descans serà recuperador per engegar motors novament a principis de gener, per aquest motiu durant les festes de Nadal cal agafar forces!

Uns protagonistes molt evidents del mes de desembre són els menjars calòrics i densos, de manera que s'agraeix especialment realitzar elaboracions més lleugeres per tal de donar una mica de pausa a la dinàmica de sobre consums.

En aquesta línia, verdures d'hivern com la carxofa poden ser un gran comodí com a entrant o com a plat de sopar. Potser algú s'està preguntant perquè us proposem la carxofa i és que hi ha un motiu: la quantitat de prebiòtics que ens proporciona, com la inulina. I perquè és destacable la inulina? Perquè com a prebiòtic, afavoreix el creixement de la flora bacteriana que abunda en el nostre tracte digestiu i s'associa un bon estat d'aquesta comunitat bacteriana amb millores a nivell immunològic, cardiovascular i anímic. **Per tant, què us sembla unes carxofes al forn amb oli aromàtic i pebre negre, com a injecció de nutrients saludables?**

No té cap secret la recepta. Simplement és qüestió de posar les carxofes al forn amb un raig d'oli aromàtic, sal i pebre al gust i una vegada cuites, disfrutar-les!

Així doncs, es tracta d'una elaboració amb una càrrega nutricional potent, a més a més de tractar-se d'un perfil de preparació simple que t'allibera de temps a la cuina. Salut i bones festes família!



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.

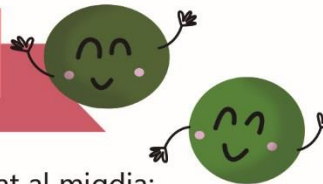
Cereals: Pa integral, flocs de cereals sense sucre, granola casolana, esporàdicament brioixeria casolana.

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.