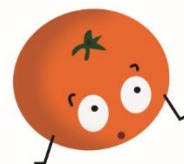




**Abril: a l'abril,
hummus mil.**



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.

Entrem ja la primavera on comencen a donar sortida elaboracions fredes, com un bon hummus casolà. N'heu provat mai? L'acompanyeu amb bastonets de pastanaga o amb altres alternatives?

És una opció fantàstica per aquells dies ja calorosos, on disfrutar d'un hummus casolà com a entrant del menú sigui el presagi d'un bon àpat. La riquesa nutricional d'aquest plat, tant a nivell de proteïna, fibra, carbohidrats i vitamina B9, el converteix en un plat per fomentar-ne un consum freqüent!

Hummus de cigrons amb remolatxa

Ingredients (per 4 persones):

400g. cigrons cuits, 3 g. comí, 250g. remolatxa cuïta, suc de llimona, 3 fulles d'alfàbrega

- L'elaboració és tan senzilla com triturar els cigrons en una batedora, conjuntament amb la resta d'ingredients mencionats. Al final, s'afegeix oli d'oliva verge al gust i es reserva a la nevera unes horetes. És un plat que fred s'agraeix més per consumir!!! I uns crudités de verdures en són una companyia excel·lent per arrodonir el plat!

