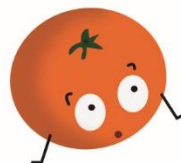




**MAIG.** Pel maig, cada dia un raig (d'oli d'oliva verge)



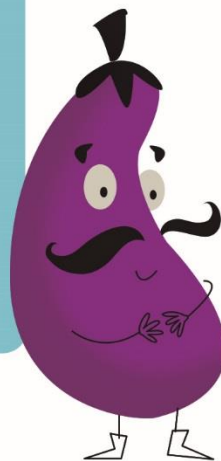
Encarem la recta final del curs acadèmic quan entrem al mes de maig i per tant, és el moment d'impulsar-nos amb un últim esforç per acabar les classes amb avaluacions satisfactòries. L'actitud en aquest sentit és clau i és per això que us recomanarem el consum d'un aliment energètic com és l'oli d'oliva verge, un dels pilars de la nostra gastronomia mediterrània.

Un homenatge es mereix aquest valuós producte vegetal, ja que ens ofereix d'una banda grans virtuts nutricionals, com versatilitat per ser afegit en gran quantitat de receptes. Qui no ha sentit a parlar dels múltiples beneficis del seu consum? Sabeu que està associat en la prevenció de risc d'inflamació d'articulacions, a més a més de reforçar el sistema immunològic i també millora l'absorció de vitamines?

Ens centrem en aquest últim apartat de l'absorció de les vitamines, perquè com bé sabeu, no tot el que es menja s'absorbeix. En aquesta línia, hi ha vitamines com la vitamina E o K que quan s'ingereixen acompanyades d'oli d'oliva, s'optimitza l'absorció d'elles. És a dir, n'aprofitem un percentatge superior de les vitamines de l'aliment si ho complementem amb oli d'oliva, preferiblement verge.

Oi que ara sereu més conscients d'acompanyar **una bona amanida de fruites amb un raig d'oli d'oliva generós**? També unes **torrades de pa integral amb alvocat untat i ruca, pintada amb un raig d'oli d'oliva abundant**? O bé fer uns **ous durs amb un raig d'oli d'oliva i canyella en pols**?

Així doncs, hem volgut fer l'exercici de valorar més els tresors de la nostra gastronomia com és l'oli d'oliva. Gaudiu-ne i promocióneu-lo! En som uns afortunats!



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.