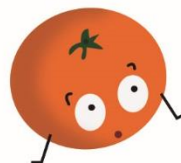




Setembre Preparats pel repte!



Donem la benvinguda al curs escolar 25-26 en un mes de setembre molt emotiu, on destaca l'inici de curs i la diada de Catalunya de l'11 de setembre. Són dies de moltes emocions, veritat? Quina il·lusió!!!

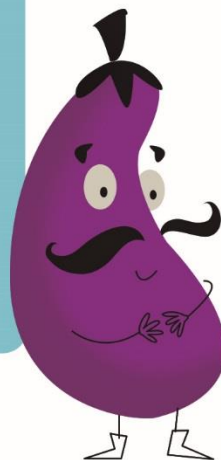
Commemorant la diada de Catalunya, volem reivindicar el consum d'un aliment tant nostrat com és el llegum, pilar fonamental de la dieta mediterrània i d'un consum tradicional a la nostra terra. En aquesta línia, **la lletia** és un representant fantàstic d'aquest col·lectiu d'aliments, destacant per la seva aportació de proteïna vegetal (molt més sostenible a nivell ecològic que la proteïna d'origen animal), fibra per promoure una bona salut digestiva i immunològica i vitamines del grup B com l'àcid fòlic o minerals com el magnesi i zinc. Al tractar-se d'un aliment tan complet, és molt interessant incloure'l freqüentment en la dieta. Per tant, què us semblaria fer una amanida de lleties? Una proposta refrescant per fer front a la calor!

Amanida de lleties

Ingredients per persona:

- ✓ 250g. lletia cuita
- ✓ 50g. tonyina
- ✓ 30g. olives verdes
- ✓ 30g. pastanaga crua
- ✓ 30g. tomàquet cru
- ✓ 10 ml. d'oli d'oliva verge i sal al gust.

Bon profit!!!



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.

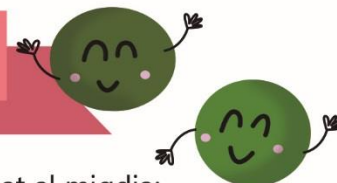
Cereals: Pa integral, flocs de cereals sense sucre, granola casolana, esporàdicament brioixeria casolana.

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.