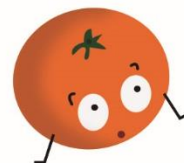




GENER: Abrics i bona alimentació!

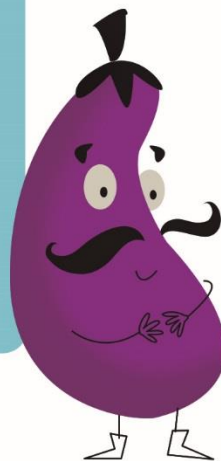


Després d'uns dies de descans i companyia familiar, tornem a les classes amb el fred de l'hivern. Per evitar posar-nos malalts en aquesta època de l'any, és important no oblidar-nos de menjar fruites cítriques. Així doncs, omplim les nostres postres, esmorzars i berenars amb mandamines i taronges.

Tornen els calçots i les carxofes!! Mmmmm!!

Altres hortalisses encara en temporada: espinacs, pèsols, bledes, enciams, escarola, la carbassa, la coliflor, la col, api, porro, ceba i bròquil. Les podem preparar amb cremes, al vapor al forn o saltades amb oli d'oliva. Quina us agrada més?

Les sopes serà el nostre gran aliat per aportar líquids a l'organisme i alhora escalfar-nos els dies de més fred. Les podem preparar i guardar al congelador per poder consumir-les un altre dia, d'aquesta manera estalviarem energia i ens facilitarà l'organització setmanal de menús.



Complementa la teva alimentació cada dia amb:

Esmorzar / Berenar



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

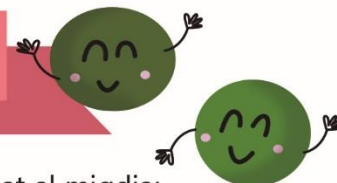
Cereals: Pa integral, flocs de cereals sense sucre, granola casolana, esporàdicament brioixeria casolana.

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.