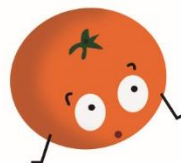




Juny.

Plats freds, sí;
Plats calents, lluny.



Amics i amigues, entrem ja en mesos calorosos on a més a més d'incloure dies de piscina o platja, tractarem de combatre les altres temperatures amb aliments i preparacions fredes. A qui no li ve de gust per dinar una bona amanida de pasta amb el seu tomàquet a daus, olives verdes, blat de moro i tonyina? O bé una amanida verda amb fruites tropicals?

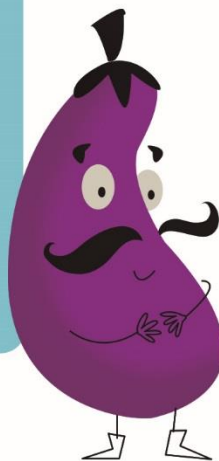
En aquesta línia de preparacions fredes, hem valorat la proposta d'una amanida tropical, proporcionant una càrrega nutricional òptima, la qual s'elabora de forma senzilla i ràpida. A més a més, volem fer èmfasi en la importància de la hidratació en aquests mesos calorosos per contrarestar la pèrdua d'aigua que té lloc tant a través de la suor, com a través del vapor d'aigua que exhalem pels orificis nasals. En efecte, ens focalitzem en prendre molta aigua líquida, però volem reivindicar la fruita i els vegetals com una font d'hidratació degut a l'elevat contingut d'aigua d'aquests aliments. Per tant, sempre que us diguin que us hidrateu correctament, assegureu que més enllà de prendre aigua, també un hidrateu a través de fruites i verdures en abundància!:)

Som-hi doncs amb la proposta d'amanida tropical: **amanida verda d'alvocat i mango.**

Ingredients per persona:

- ✓ 150 g. d'enciam
- ✓ 100 g. d'alvocat
- ✓ 100g. de mango
- ✓ 50g. de blat de moro
- ✓ 500 g. de tomàquet tipus xerri
- ✓ 15 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.

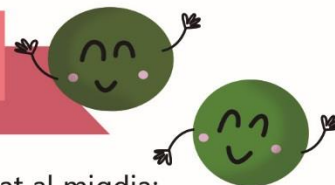
Cereals: Pa integral, flocs de cereals sense sucre, granola casolana, esporàdicament brioixeria casolana.

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.