

QUÈ PODEM POTENCIAR?

- Esmorzar cada dia a casa, assentats i sense pressa
- Incloure **vegetals** en el dinar i sopar
- Menjar 2 peces de **fruita** al dia
- Consumir farinacis **integrals**: pa, pasta, arròs...
- Prendre **lleugums i peix blau** setmanalment
- Prendre làctics **baixos en greix**
- Utilitzar **oli d'oliva** verge en cru
- Menjar en **família**
- Fomentar la cuina **casolana**
- Participar en la **preparació dels àpats**
- Realitzar diàriament **exercici físic**



QUÈ PODEM DISMINUIR?

- Carns grasses: porc, vedella, xai...
- Embotits
- Formatges grassos

QUÈ PODEM EVITAR?

- Refrescs ensucrats amb o sense gas
- Sucs i nèctars de fruita envasats
- Aliments amb xocolata
- Pastisseria i brioixeria industrial o de forn
- Caramels i gelats
- Snacks: patates xips, galetes salades, barretes de xocolata...
- Maioneses i salses preparades
- Làctics sencers: nata líquida, mantega, margarina..

ESMORZAR
Un iogurt natural desnatat amb daus de poma i
flocs de civada

MDQ MATÍ
Entrepà de penill salat i aigua

DINAR
Macaronis amb verdures i gratinats amb formatge
Filet de lluç amb tomàquet al forn / planxa
Rodanxes de taronja
Pa integral i aigua

o
Amanida variada: enciams, ceba, pastanaga ratllada,
tomàquet, pebrots, olives i nous
Paella mixta (peix i carns)
Macedònia de fruites fresques
Pa integral i aigua

BERENAR
Pa amb xocolata negra
Un got de llet desnatada

SOPAR
Crema de carbassa amb pipes de carbassa
Llentises saltades amb ceba i pastanaga
Pera
Pa integral i aigua