

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

11

FESTIU

12

ESPAGUETIS A LA ITALIANA

13

CREMA DE CARBASSÓ

14

EMPEDRAT DE CIGRONS

15

ARRÒS A LA CUBANA

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES FREGIDES

TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

BOTIFARRA A LA PLANXA AMB AMANIDA

RODANXA DE LLUÇ A LA ROMANA AMB ENCIAM I OLIVES

NATILLES DE XOCOLATA

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

18

LLENTIES CASOLANES AMB QUINOA

19

AMANIDA RUSSA (PATATA, MONGETA, PASTANAGA, OLIVES I TONYINA)

20

ARRÒS AL CURRY

21

CREMA DE PORROS (VICHYSOÏSE)

22

ESPIRALS NAPOLITANA

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB FORMATGE EDAM I AMANIDA VERDA

LLOM AMB SALS DE CEBA I BOLETS

FILET DE BACALLÀ A LA PROVENÇAL AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES XIPS

PERNIL I FORMATGE ARREBOSSAT AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGUR COOPERATIVA D'OLOT

FRUITA DEL TEMPS

25

MONGETA TENDRA AMB PATATA I UN RAIG D'OLI D'OLIVA

26

AMANIDA DE PASTA

27

MONGETES BLANQUES AMB CEBA DE FIGUERES, CARNSALADA I JULIVERT

28

ARRÒS PAELLA (AMB POLLASTRE)

29

SOPA DE L'ÀVIA AMB PISTONS

POLLASTRE A L'ALLADA AMB PATATES FREGIDES

SALSITXES DE PORC AMB LLIT DE CEBA I TOMÀQUET

TONYINA ARREBOSSADA AMB AMANIDA

TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

FILET D'AGULLA AMB JULIVERT I TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS



Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada

1

Amb un bon esmorzar constituït per:

Fruita fresca o hortalisses



Llet o derivats



Pa, cereals o derivats



2

Respectant el patró de consum de la dieta mediterrània

CADA SETMANA

- Patates ≤ 3 r
- Carn vermella < 2 r
- Carns processades ≤ 1 r
- Carn blanca 2 r
- Peix/Marisc ≥ 2 r
- Ous 2-4 r
- Dolços ≤ 2 r

CADA DIA

- Lactis 2-4 r
- Fruita seca/Llavors/Olives 1-2 r
- Llegums i lleguminoses ≥ 2 r
- Herbes/Espècies/Alli/Ceba

EN CADA ÀPAT PRINCIPAL

- Fruita 1-2/Verdura ≥ 2 r
- Oli d'oliva
- Pa/Pasta/Arròs/Cuscús i altres cereals 1-2 r

r: ració Font: IFMed

3

Completant els aliments consumits per dinar amb un menú adequat per sopar

AIGUA

PROTEÏNES:
Carn, peix, ous o llegums

OLI D'OLIVA



FRUITA O LACTIS

HIDRATS DE CARBONI:
Pa, patata, arròs, pasta, blat de moro...

VEGETALS
crus i cuinats

Alguns consells



Juga amb el color de les fruites i verdures i la teva dieta serà més nutritiva

Cuina amb herbes aromàtiques i espècies per reduir el consum de sal

Incorpora cereals integrals a la teva alimentació

Tria els derivats lactis menys grassos i sense sucres afegits

Beu de 6 a 8 gots d'aigua al dia per mantenir-te hidratat

Fes exercici i mantingues un estil de vida actiu

Si hem dinat...

- Cereals, fècules o llegums
- Verdures
- Carn
- Peix
- Ous
- Fruita
- Làctics

Podem sopar...

- Hortalisses crues o verdures cuites
- Cereals o fècules
- Peix o ous
- Carn magra o ous
- Peix o carn magra
- Làctics o fruita
- Fruita