

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

11

FESTIU

12

PASTA SENSE OU AMB TOMÀQUET

13

CREMA DE CARBASSÓ

14

EMPEDRAT DE CIGRONS

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET SENSE OU

18

LLENTIES CASOLANES AMB QUINOA

19

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

20

ARRÒS AL CURRY

21

CREMA DE PORROS (VICHYSOISE)

22

PASTA SENSE OU AMB TOMÀQUET

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE OU
AMB AMANIDA

LLOM AMB SALSA DE CEBA I BOLETS

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

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES XIPS

LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA
D'ENCIAM

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

25

MONGETA TENDRA AMB PATATA

26

AMANIDA DE PASTA SENSE OU AMB
TOMÀQUET

27

MONGETES BLANQUES AMB CEBA DE
FIGUERES, I JULIVERT

28

ARRÒS PAELLA DE VERDURES

29

SOPA D'AU (AMB PASTA SENSE OU)

POLLASTRE A L'ALLADA AMB PATATES
FREGIDESHAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE OU
AMB AMANIDALLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA
D'ENCIAMGALL DINDI A LA PLANXA AMB
AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MOROFILET D'AGULLA AMB JULIVERT I
AMANIDA

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