

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

11

FESTIU

12

PASTA SENSE PLV AMB TOMÀQUET
NATURALPOLLASTRE AL FORN AMB PATATES
FREGIDES

FRUITA DEL TEMPS

13

CREMA DE CARBASSÓ (SENSE LLET)

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

FRUITA DEL TEMPS

14

EMPEDRAT DE CIGRONS

LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

15

ARRÒS A LA CUBANA

FILET DE LLUÇ AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DEL TEMPS

18

LLENTIES CASOLANES AMB QUINOA

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE PLV
AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

19

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

LLOM AMB SALSA DE CEBA I BOLETS

FRUITA DEL TEMPS

20

ARRÒS AL CURRY

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

FRUITA DEL TEMPS

21

CREMA DE PORRÓS (VICHYSOISE)
SENSE LLET

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES XIPS

FRUITA DEL TEMPS

22

PASTA SENSE PLV AMB TOMÀQUET
NATURALLLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA
D'ENCIAM

FRUITA DEL TEMPS

25

MONGETA TENDRA AMB PATATA

POLLASTRE A L'ALLADA AMB PATATES
FREGIDES

FRUITA DEL TEMPS

26

AMANIDA DE PASTA SENSE PLV

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE PLV
AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

27

MONGETES BLANQUES AMB CEBA DE
FIGUERES, I JULIVERTLLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA
D'ENCIAM

FRUITA DEL TEMPS

28

ARRÒS PAELLA DE VERDURES

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

FRUITA DEL TEMPS

29

SOPA D'AU (AMB PASTA SENSE PLV)

FILET D'AGULLA AMB JULIVERT I
TOMÀQUET

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