

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

11

FESTIU

12

ESPAGUETIS A LA ITALIANA

ESPINACS SALTEJATS

FRUITA DEL TEMPS

13

CREMA DE CARBASSÓ

HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

14

EMPEDRAT DE CIGRONS

BROQUIL AMB ALLETS

FRUITA DEL TEMPS

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET

ESPINACS AMB PATATA

FRUITA DEL TEMPS

18

LLENTIES CASOLANES AMB QUINOA

HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

19

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

HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

20

ARRÒS AL CURRY

CARXOFES AMB PATATA

FRUITA DEL TEMPS

21

CREMA DE PORROS (VICHYSOISE) SENSE LLET

CROQUETES D' ESPINACS AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

22

ESPIRALS NAPOLITANA

BLEDES SALTEJADES

FRUITA DEL TEMPS

25

MONGETA TENDRA AMB PATATA

CROQUETES D' ESPINACS AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

26

AMANIDA DE PASTA

HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

27

MONGETES BLANQUES AMB CEBA DE FIGUERES, I JULIVERT

MONGETA TENDRA AMB PATATA

FRUITA DEL TEMPS

28

ARRÒS PAELLA DE VERDURES

BRÒQUIL AMB PATATA

FRUITA DEL TEMPS

29

CARXOFES AMB PATATA

CANELONS DE VERDURA AMB TOMAQUET

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