

Com menjar bé per mantenir la salut

UN BON ESMORZAR



Làctics: llet semidesnatada, iogurt natural no ensucrat, formatge baix en greix.

Cereals integrals: cereals esmorzar, pa, torradetes, avena, etc.

Fruita: escollir preferentment fruita de temporada.



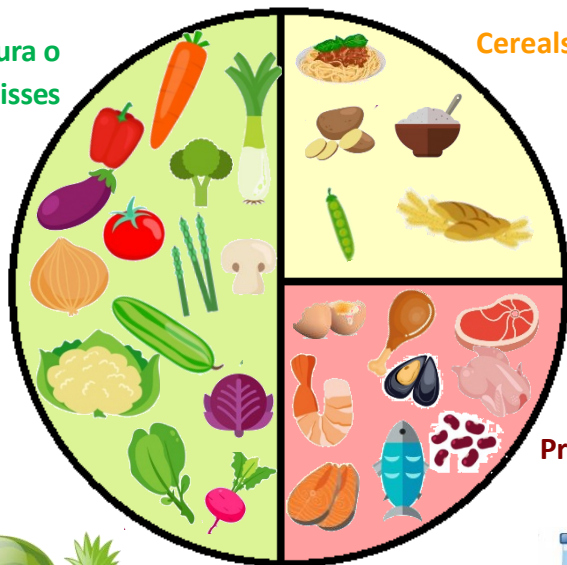
Fer un mig matí i berenar

Es pot fer un mig matí i un berenar per no arribar amb tanta gana a l'àpat principal. Una fruita, un iogurt o un grapat de fruita seca (crua o torrada mínim 3 cops per setmana) poden ser molt bona opció.

DINAR / SOPAR (el mateix però plat més petit)



Verdura o hortalisses



Cereals integrals

- **Pasta i arròs:** 2-3 dies/setmana
- **Patata:** 3 unitats/setmana
- **Pa** 20-30gr
- **Llegum:** 3-4 dies/setmana
- **Carn vermella** (corder, vedella i porc) màx 2 cops/setmana
- **Carn blanca** (pollastre, gall d'indi o conill) 3-4 dies/setmana
- **Peix:** 3-4 dies/setmana dos d'elles que sigui blau (seitó, salmó, tonyina, sardina, etc)
- **Ous:** 3-4 cops/setmana (es pot menjar 1 al dia)

Proteïna



Fruita com a postre
3 peces/dia



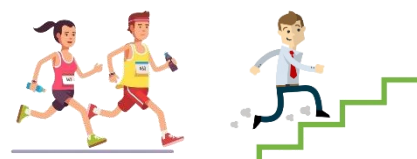
Per beure, aigua

EVITAR



Sal, alcohol, sucs de fruita envasats, refrescs, brioxeria, carns greixoses, embotits, precuinats, llaunes, salses, fregits, snacks, etc.

INCREMENTAR



3h a la setmana d'exercici i vida activa