

ReCrea

Recomanacions per a una alimentació saludable

RECOMANACIONS ESMORZARS I MIG MATÍ

- 1 Farinacis: pa, cereals...
- 2 Lactis: Llet, iogurt, formatges...
- 3 Fruites: La millor opció és una peça de fruita sencera de temporada.



EXEMPLE ESMORZAR:

Torrada de pa amb formatge i broqueta de fruita de temporada.



RECOMANACIONS PELS SOPARS

Si dinem	Podem sopar
Llegums	Verdures i hortalisses cuites/crues, cereals
Cereals o fècules	Llegums, verdures i hortalisses
Verdures	Cereals, fècules, verdures
Carn	Ou o peix o llegums
Ou	Carn o peix o llegums
Peix	Carn o ou o llegums
Fruita	Fruita o lactis
Lactis	Fruita

En cas d'intolerància o al·lèrgia a qualsevol aliment, s'ha de substituir aquest per un de permès que aporti els mateixos nutrients, amb l'objectiu de mantenir una alimentació saludable.

RECOMANACIONS BERENAR

Triar dos opcions del grup anterior alternant amb l'elecció del matí.



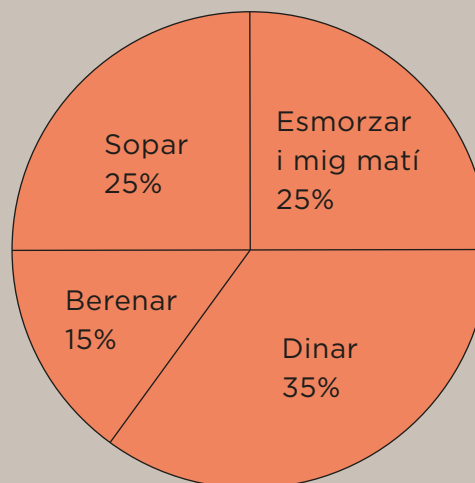
EXEMPLE BERENAR:

logurt amb cereals.

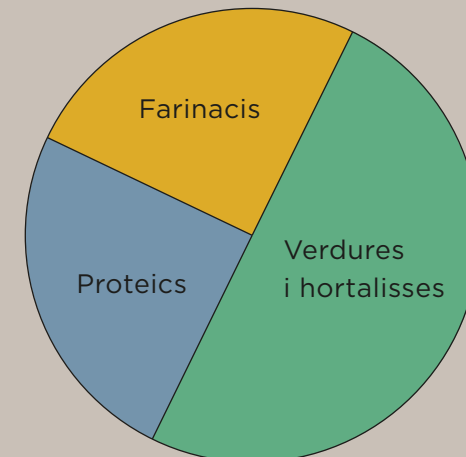
BEGUDA

Millor elecció l'aigua.

PERCENTATGE ENERGÈTIC DE CADA ÀPAT



ÀPAT SALUDABLE



Font: Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT).