



# Recomanacions per a una alimentació saludable

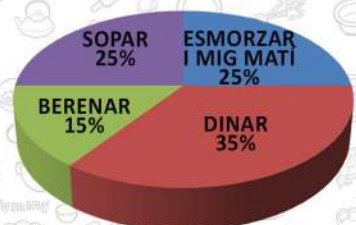
## RECOMANACIONS ESMORZARS I MIG MATÍ

1. FARINACIS: PA, CEREALS...
2. LÀCTICS: LLET, IOGURT, FORMATGES...
3. FRUITES: LA MILLOR OPCIÓ ÉS UNA PEÇA DE FRUITA FRESCA SENCERA DE TEMPORADA

### EXEMPLE ESMORZAR:

TORRADA DE PA AMB FORMATGE I BROQUETA DE FRUITA DE TEMPORADA

PERCENTATGE ENERGÈTIC DE CADA ÀPAT



## RECOMANACIONS BERENAR

TRIAR DOS OPCIONS DEL GRUP ANTERIOR ALTERNANT AMB L'ELECCIÓ DEL MATÍ

### EXEMPLE BERENAR:

IOGURT AMB CEREALS

## BEGUDA

MILLOR ELECCIÓ L'AIGUA

## RECOMANACIONS PELS SOPARS

### SI DINEM

LLEGUMS
CEREALS O FÈCULES
VERDURES
CARN
OU
PEIX
FRUITA
LÀCTICS

### PODEM SOPAR...

VERDURES I HORTALISSES CUITES O CRUES, CEREALS
LLEGUMS, VERDURES I HORTALISSES
CEREALS, FÈCULES, VERDURES
OU O PEIX + LLEGUMS
CARN O PEIX + LLEGUMS
CARN O OU + LLEGUMS
FRUITA O LÀCTICS
FRUITA



Font: Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT)

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