

Dilluns

11 Espaguetis amb sofregit de tomàquet i orenga
Croquetes de pollastre
Amanida d'enciam i pastanaga

Fruita variada i pa

Kcal: 844 Lip: 32,64 Prot: 16,60 HC: 122,24

Dimarts

12 Crema de pastanaga
Pollastre al curri Cuscús

logurt i pa

Kcal: 854 Lip: 28,59 Prot: 71,60 HC: 78,04

Dimecres

13 Patata xafada amb bròquil
Lluç al forn i xampinyons saltats

Fruita variada i pa

Kcal: 434 Lip: 18,47 Prot: 23,37 HC: 44,95

Dijous

14 Lenties estofades amb verdures
Salsitxes de porc al forn
Amanida d'enciam i olives

Fruita variada i pa

Kcal: 824 Lip: 37,57 Prot: 40,22 HC: 84,02

Divendres

15 Arròs amb bolets, ceba i formatge
Truita de tonyina
Amanida d'enciam i remolatxa

Fruita variada i pa

Kcal: 764 Lip: 28,26 Prot: 25,44 HC: 106,85

18 Sopa d'au amb pasta fina
Mandonguilles amb sípia

Fruita variada i pa

Kcal: 679 Lip: 36,28 Prot: 28,30 HC: 60,93

19 Trinxat de col i patata
Rodó de gall d'indi i daus de carbassó

logurt i pa

Kcal: 561 Lip: 28,18 Prot: 31,58 HC: 46,53

20 Arròs amb tomàquet
Salmó al forn a la llimona
Amanida d'enciam i remolatxa

Fruita variada i pa

Kcal: 829 Lip: 30,58 Prot: 34,68 HC: 108,58

21 Crema de verdures
Fricandó de vedella a la jardinera

Fruita variada i pa

Kcal: 515 Lip: 15,66 Prot: 29,71 HC: 65,38

22 Cigrons estofats amb verdures
Truita de carbassó
Amanida d'enciam i olives

Fruita variada i pa

Kcal: 727 Lip: 27,74 Prot: 24,22 HC: 90,79

25 Patates estofades amb verdures
Lluç al forn i patata dau

Fruita variada i pa

Kcal: 606 Lip: 19,59 Prot: 26,50 HC: 85,17

26 Espirals a la italiana
Pollastre rostit
Amanida d'enciam i blat de moro

Fruita variada i pa

Kcal: 736 Lip: 22,92 Prot: 33,64 HC: 99,93

27 Lenties estofades amb verdures
Truita de patates
Xampinyons saltats

Fruita variada i pa

Kcal: 661 Lip: 20,85 Prot: 24,90 HC: 94,74

28 Arròs a la camperola
Cinta de llom al forn
Amanida d'enciam i remolatxa

logurt i pa

Kcal: 693 Lip: 21,97 Prot: 28,48 HC: 99,94

29 Mongeta verda amb patata
Pizza de tonyina i olives casolana
Amanida d'enciam i pastanaga

Fruita variada i pa

Kcal: 582 Lip: 21,26 Prot: 18,64 HC: 80,68



MÈTODE DEL PLAT SAUDABLE

Aquest plat constitueix una eina pràctica per ajudar-nos a saber com ha de ser una alimentació saludable, de tal forma que podem crear àpats saludables i equilibrats.



Dona-li color al teu plat i prova sabors nous

La meitat del plat ha d'estar compostat per **verdures i fruites**



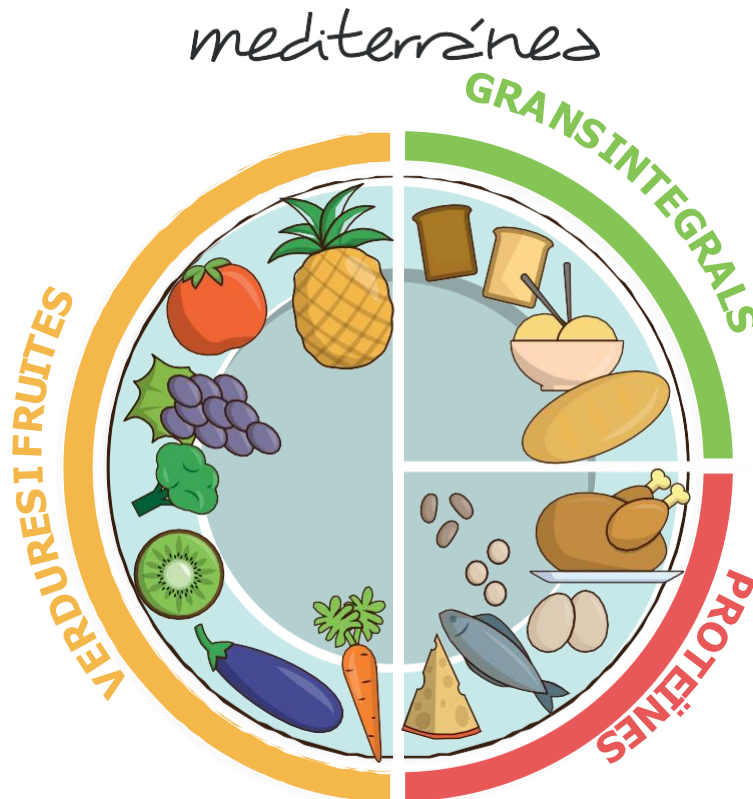
Els cereals, suposen un quart del plat

Millor **integrals** que refinats, pel seu efecte sobre els nivells de sucre i insulina



Les proteïnes conformen l'altre quart del plat

Les llegums i els fruits secs naturals, són fonts de proteïnes saludables i versàtils



Begudes

Evita les begudes ensucrades i limita els productes làctics i el suc de fruita natural



Olis amb moderació

Escull olis vegetals saludables com el d'oliva, gira-sol, blat de moro, soja,...



Activitat física

Recorda mantenir-te actiu

Recomanacions de sopars

És l'últim àpat que realitzem cada dia, però no per això és el menys important, per tant, per portar-ho a terme d'una manera adequada hem de seguir les següents pautes:

DINAR...	pasta arròs	patata	legum	verdura
	verdura	pasta arròs	patata	legum
	carn	peix	ou	
	peix	carn	ou	
	ou	peix	carn	
	fruita			làctic
	làctic		fruita	

SOPAR...

Exemple de sopar amb plat únic

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Verdures saltades amb tires de vedella i salsa de soja i arròs integral	Saltat de verdures amb ou i tallarines (fideus d'arròs, pasta integral,...)	Quiche de porros i bròquil amb tomàquets verdures xerri	Entrepà (integral, multicereal, sègol,) de rostides i formatge (de la quiche cabra, edam, fresc...) Es pot afegir una mica de pesto	Torrada d'avocat amb tonyina i tires de pebrot vermell	Coca d'espínacs i ceba amb formatge fresc i nous	Espaguetis (integral) amb carabassó i gambes