



Consells per uns bons hàbits saludables

L'alimentació durant el dia es reparteix en



Esmorzar 25%

Un esmorzar complet ha de contenir:



Farinacis: pa o torrades, flocs de blat de moro, musli, arròs inflat.



Lactis: llet, iogurt natural (sense sucres afegits), formatge...



Fruita fresca de temporada, sencera o a trossos.



Dinar 35%

Creem menús sans i sostenibles, fomentant bons hàbits. Menús basats en la utilització d'aliments naturals, frescos, sostenibles, ecològics, i de proximitat, amb proveïdors locals i les últimes tendències d'alimentació.



Berenar 10%

Complimenta les aportacions de nutrients de l'esmorzar, dinar i sopar. Els aliments aconsellats són els làctics, farinacis i fruita fresca o seca.



Sopar 30%

És aconsellable planificar-los amb antelació, a partir de la programació mensual de dinars. D'aquesta manera evitem repeticions de certs aliments o l'abús de precuinats.

Per una bona planificació de sopars i que es complementi amb el dinar, cal tenir en compte els consells esmentats.

Recomanacions de sopars

Si de primer dines....



Si de segon dines....



De primer pots sopar....



De segon pots sopar....



I de postre...



Preferiblement fruita fresca o iogurt (en cas de no haver-ne consumit cap durant el dia)

També hem d'incloure...



Verdura crua, com a plat principal o acompanyament/guarnició



Optar per farinacis (pa, pasta, arròs, etc.) integrals.

Allgus exemples de berenars:

- Fruita fresca i bastonets de pa integral.
- Un grapat de fruita seca.
- Entrepà de formatge.
- Un iogurt amb musli.
- Macedònia de fruita fresca amb iogurt.



És temps de carxofes

Recepta: Carxofes arrebossades

Ingredients (4 pax)

4 Carxofes

150 gr de Farina

1 Ou

200 ml d'Aigua freda

200 ml d'Oli

1 Llimona

Sal

- ✓ Primer netejar les carxofes, traiem les fulles verdes i dures fins a deixar el cor i les partirem a quarts. Després les ficarem en un bol amb aigua i llimona, perquè no se'ns oxidin.
- ✓ En un altre bol batem l'ou, amb aigua freda. Seguidament posem la farina i la sal i ho anem barrejant fins que quedi tot integrat.
- ✓ Traiem les carxofes de l'aigua les assequem una mica amb paper de cuina i les anem ficant dins de la massa.
- ✓ Escalfem abundant oli en una paella, i anirem fregint les carxofes en tandes, i les anirem treient en un plat amb paper de cuina perquè absorbeixi tot l'oli.

Sabies que...

- ❑ El nom científic, *Cynara*, prové d'una llegenda grega:

Zeus en veure a una bella donzella anomenada *Cynara*, es va enamorar i va decidir portar-la-hi al Mont Olimp per a convertir-la en deessa. Però *Cynara* estranyava a la seva família i va decidir tornar a la seva illa. Enfurit pel despit, Zeus la va convertir en carxofa.

- ❑ El seu origen en el nord d'Àfrica. La paraula procedeix de l'àrab (al-kharshûf), que es tradueix com a "pal d'espines".

