

El plat saludable



PROTEÏNES

Peix blanc
Peix blau
Marisc
Pollastre
Gall dindi
Conill
Porc
Ous
Vedella
Xai

HIDRATS DE CARBONI

Llenties
Cigrons
Mongetes (llegums)
Pèsols
Patata
Arròs
Pasta
Pa
Cuscús
Blat de moro

VERDURES

Espinacs
Bledes
Api
Enciam
Escarola
Cogombre
Carbassó
Carxofa
Bròquil
Pebrot
Pastanaga
Espàrrecs
Nap
Tomàquet
Porro
Mongeta verda
Col
Carbassa
Ceba



Alimentació saludable: esmorzar i berenar

Esmorzar

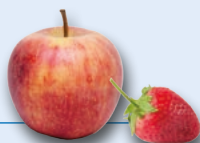
Làctics o derivats: llet, iogurt, kefir, etc...



Pa i cereals sense sucres afegits, torrades, etc...



Fruita



Berenar

Làctics o derivats: llet, iogurt, kefir, etc...



Pa i cereals sense sucres afegits, torrades, etc...



Fruita

