

VULL MENJAR MILLOR EL PLAT SALUDABLE COM PLANIFIC EL DINAR O EL SOPAR PERQUÈ SIGUIN SALUDABLES?



Fàcil: utilitzant el sistema de plat saludable perquè no t'oblidis d'incloure-hi cap aliment dels quatre grups fonamentals.



En la nostra cultura alimentària, la fruita són les postres del dinar i del sopar.



L'oli d'oliva és el greix principal per cuinar i condimentar en la dieta mediterrània.

Mentre que el plat saludable se centra en el dinar i el sopar d'un dia, la piràmide saludable ho fa en la freqüència de consum diària i setmanal dels aliments. Així, el plat complementaria la piràmide d'alimentació saludable, però no la substituiria.

Amb aquestes proporcions, i sense que els aliments hagin d'estar físicament en la seva part del plat, pot fer-se una gran varietat de receptes, presentacions i combinacions, per preparar menús d'un plat únic amb postres o els que es componen de dos plats i postres.

LES HORTALISSES SÓN LA MAJOR PROPORCIÓ DEL PLAT

COM ÉS EL PLAT SALUDABLE



OLI D'OLIVA

Utilitza oli d'oliva per cuinar, en ensalades i a taula. Limita la mantega i la margarina..

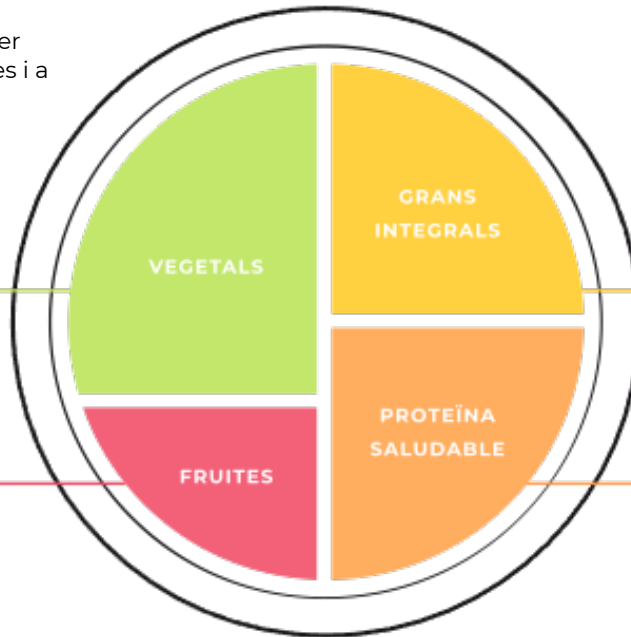


AIGUA

Beu aigua, te o cafè sense sucre. Màxim un tassó petit de suc de fruita al dia i dues racions de lactis diàries, i limita les begudes ensucrades.

Com més varietat de verdures, millor. Trieu les verdures de temporada.

Menja molts tipus de fruita de tots els colors. Trieu les fruites de temporada.



Menja una varietat de cereals integrals, com pa integral i pa moreno, pasta integral i arròs integral. Limita els cereals refinats (arròs blanc, pa blanc)

Tria peix, aus, llegum i nous. Limita la carn vermella i el formatge. Evita la cansalada, els embotits i altres carns processades.



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu/

**MOU-TE PER
LA TEVA SALUT!**

4 COMBINACIONS SALUDABLES PER DINAR I SOPAR

1. DOS PLATS I POSTRES

Ensalada de tomàtiga i alvocat, i guisat de lletnies amb espinacs i arròs.
Taronja, aigua i pa moreno. Oli d'oliva.

1º) Ensalada de tomàtiga i alvocat

2º) Guisat de lletnies amb espinacs i arròs

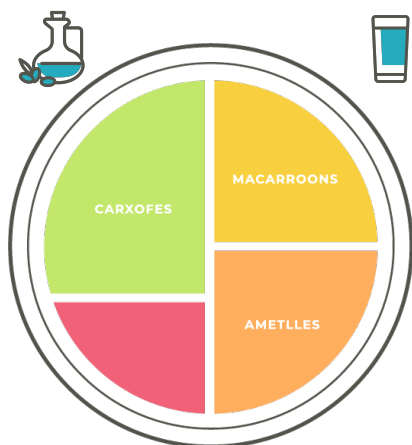
3º) Postres



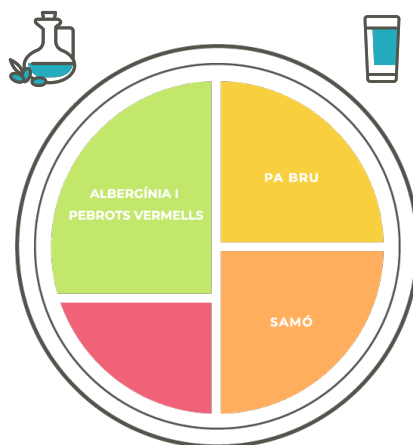
2. DOS PLATS I POSTRES

Macarrons amb carxofes i pesto d'ametles, salmó a la papillota amb escalivada; maduixes, pa moreno i aigua. Oli d'oliva.

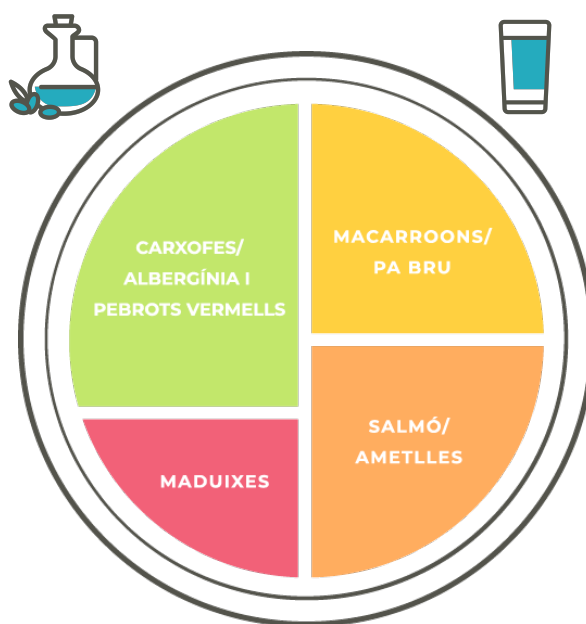
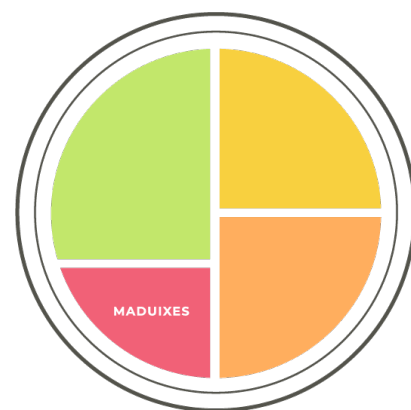
1º) Macarrons amb carxofes i pesto d'ametles



2º) Salmó a la papillota amb escalivada

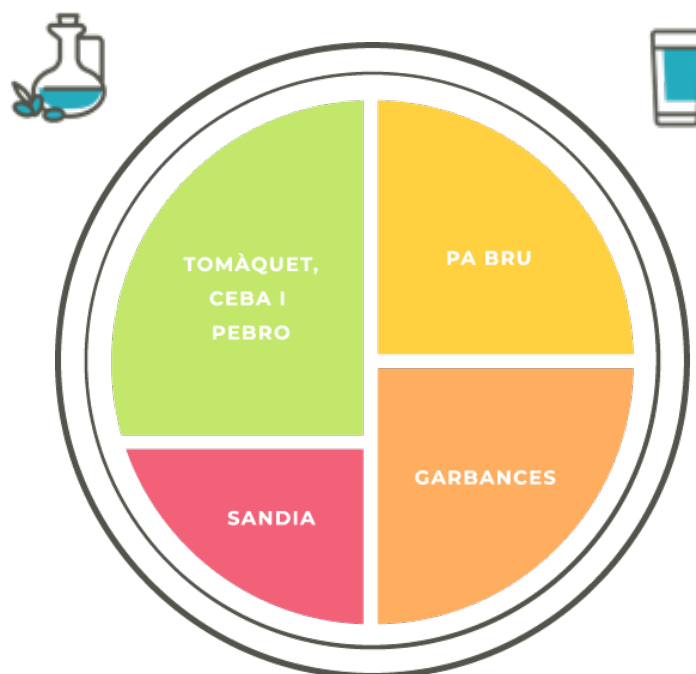


3º) Postres



3. PLAT ÚNIC I POSTRES

Trempó de ciurons, pa moreno, síndria i aigua. Oli d'oliva.



4. PLAT ÚNIC I POSTRES

Guisat de patates i sípia, raves, pa moreno, taronja i aigua. Oli d'oliva

