

MÈTODE DEL PLAT SALUDABLE

mediterrànea

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.



Dóna color al teu plat i prova nous gustos

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



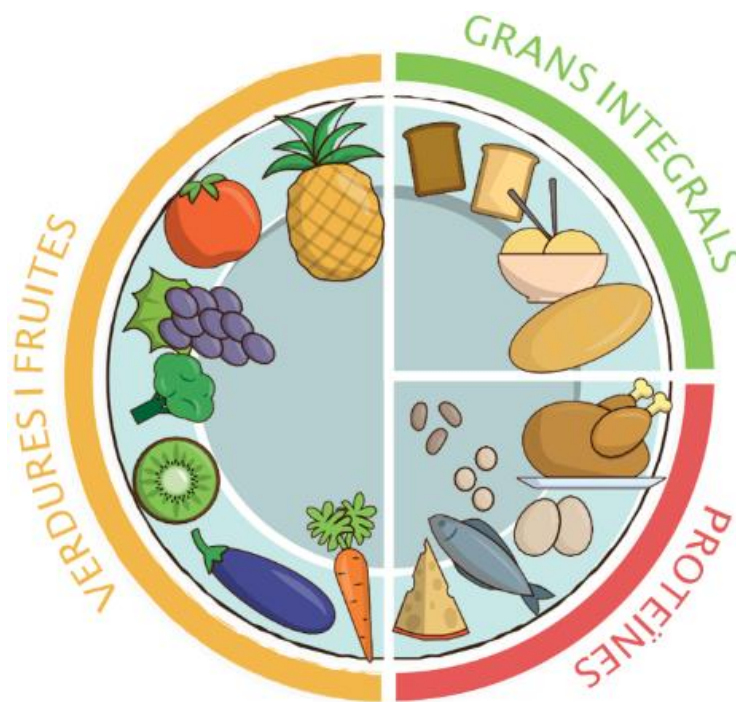
Els cereals, suposen un quart del plat

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



Les proteïnes formen 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 saludable com el d'oliva, gira-sol, soja...



Activitat física

Recorda t'has de mantenir actiu!

Recomanacions de sopars

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

DINAR...	pasta arròs	patata	llegum	verdura
	verdura	pasta arròs	patata	llegum
	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
Saltat de verdures 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 xerri fornejats (la quiche porta ou com a proteïna)	Entrepà (integral, multicereal, sègol,) de verdures rostides i formatge (de cabra, edam, fresc...) Es pot afegir una mica de pesto	Torrada d'alvocat amb tonyina i tires de pebrot vermell	Coca d'espínacs i ceba amb formatge fresc i nous	Espagueti s (integral) amb carabassó i gambes

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>2 Fesols estofats amb verdures Filet d'abadejo al forn Amanida d'enciam i olives Fruita variada i pa</p> <p><i>Kcal: 657 Lip: 21,73 Prot: 39,39 HC: 78,09</i></p>	<p>3 Verdures tricolor Truita de carbassó Xampinyons saltats Fruita variada i pa</p> <p><i>Kcal: 608 Lip: 30,01 Prot: 22,30 HC: 63,16</i></p>	<p>4 Arròs napolitana Bacallà a l'all Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i pa</p> <p><i>Kcal: 718 Lip: 20,26 Prot: 15,94 HC: 121,11</i></p>	<p>5 Pasta saltada amb verdures Truita de formatge Patata dau Fruita variada i pa</p> <p><i>Kcal: 642 Lip: 22,27 Prot: 32,62 HC: 77,41</i></p>	<p>6 Patata xafada amb bròquil Maira enfarinada Amanida d'enciam i pastanaga logurt i pa</p> <p><i>Kcal: 663 Lip: 30,87 Prot: 39,49 HC: 59,99</i></p>
<p>9 Crema de carbassa Truita francesa Patates al forn Fruita variada i pa</p> <p><i>Kcal: 658 Lip: 25,31 Prot: 31,04 HC: 77,24</i></p>	<p>10 Macarrons amb tomàquet Cues de rap amb picada d'all i julivert Verdures Fruita variada i pa</p> <p><i>Kcal: 791 Lip: 23,70 Prot: 42,84 HC: 99,24</i></p>	<p>11 Cigrons estofats amb verdures Truita de tonyina Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i pa</p> <p><i>Kcal: 742 Lip: 31,37 Prot: 30,70 HC: 79,98</i></p>	<p>12 Patata i bajoca Lluç el forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i pa</p> <p><i>Kcal: 442 Lip: 19,39 Prot: 25,54 HC: 42,16</i></p>	<p>13 Arròs a la camperola Palometa amb arrebossat casolà Amanida d'enciam i olives logurt i pa</p> <p><i>Kcal: 788 Lip: 35,89 Prot: 40,49 HC: 75,87</i></p>
<p>16 Sopa de peix amb arròs Filet d'abadejo al forn amb fesols Fruita variada i pa</p> <p><i>Kcal: 664 Lip: 34,21 Prot: 26,70 HC: 71,33</i></p>	<p>17 Crema de carbassó Truita de patates Amanida d'enciam i tomàquet Fruita variada i pa</p> <p><i>Kcal: 490 Lip: 19,24 Prot: 11,92 HC: 66,49</i></p>	<p>18 Arròs amb verdures Llenties estofades amb verdures Fruita variada i pa</p> <p><i>Kcal: 814 Lip: 12,45 Prot: 27,51 HC: 154,29</i></p>	<p>19 Llacets amb tomàquet Bunyols de bacallà Amanida d'enciam i olives Fruita variada i pa</p> <p><i>Kcal: 882 Lip: 37,94 Prot: 18,96 HC: 114,19</i></p>	<p>20 Ensaladilla Truita de formatge Amanida d'enciam i blat de moro logurt i pa</p> <p><i>Kcal: 595 Lip: 28,81 Prot: 26,68 HC: 54,66</i></p>
<p>23 Pasta saltada amb verdures Truita francesa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada i pa</p> <p><i>Kcal: 820 Lip: 32,25 Prot: 24,94 HC: 107,46</i></p>	<p>24 Patata xafada amb bròquil Lluç al forn Amanida d'enciam i blat de moro Fruita variada i pa</p> <p><i>Kcal: 469 Lip: 17,02 Prot: 12,31 HC: 67,28</i></p>	<p>25 Cigrons estofats amb verdures Maira enfarinada Patata al caliu Fruita variada i pa</p> <p><i>Kcal: 916 Lip: 30,59 Prot: 45,92 HC: 112,74</i></p>	<p>26 Arròs amb tomàquet Truita de tonyina Daus de carbassó Fruita variada i pa</p> <p><i>Kcal: 712 Lip: 20,34 Prot: 29,71 HC: 106,78</i></p>	<p>27 Crema de pastanaga Lluç al forn Amanida d'enciam i olives logurt i pa</p> <p><i>Kcal: 505 Lip: 25,77 Prot: 24,50 HC: 44,61</i></p>
<p>30 Patates estofades amb verdures Bacallà a l'all Amanida de blat de moro Fruita variada i pa</p> <p><i>Kcal: 596 Lip: 19,20 Prot: 31,19 HC: 76,57</i></p>				