

SÓN 5 PECES DE FRUITA I 5 DE VERDURA AL DIA?

ACLAREM CONCEPTES QUE SOLEN CAUSAR CONFUSIÓ

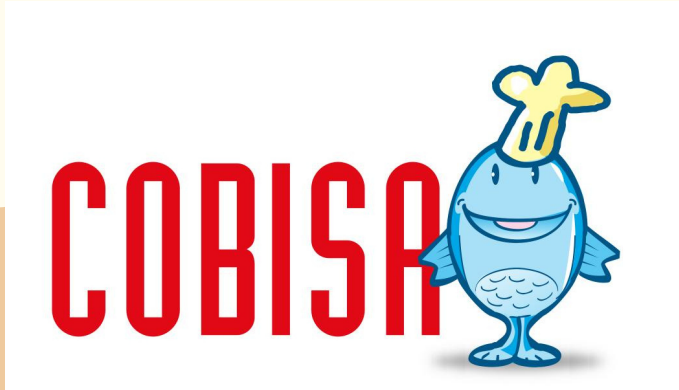


Una de les recomanacions més exteses d'alimentació és que hem de consumir 5 racions al dia de fruita i verdura. Però, és el mateix una peça que una ració? Són 5 de fruites? 5 de verdures?



SÓN 5 RACIONS FRESQUES ENTRE FRUITA I VERDURA AL DIA, PERO UNA PEÇA DE FRUITA O DE VERDURA NO SEMPRE ÉS SINÒNIM D'UNA RACIÓ, DEPENDRÀ DEL TAMANY.

EXEMPLE DE MENÚ AMB 5 RACIONS DE FRUITA I VERDURA



ESMORZAR

Un got de llet i torrades amb formatge tendre.

MIG MATÍ

2 mandarines, un grapat de fruits secs i bastonets de pa integral.

DINAR

Pasta integral amb verdures saltejades i pollastre a la planxa amb una amanida de tomàquet i formatge fresc.

Postre: plàtan.

BERENAR

Iogurt natural amb nous i una poma.

SOPAR

Mini pizzas d'albergínia i hummus amb crudités.
Postre: iogurt

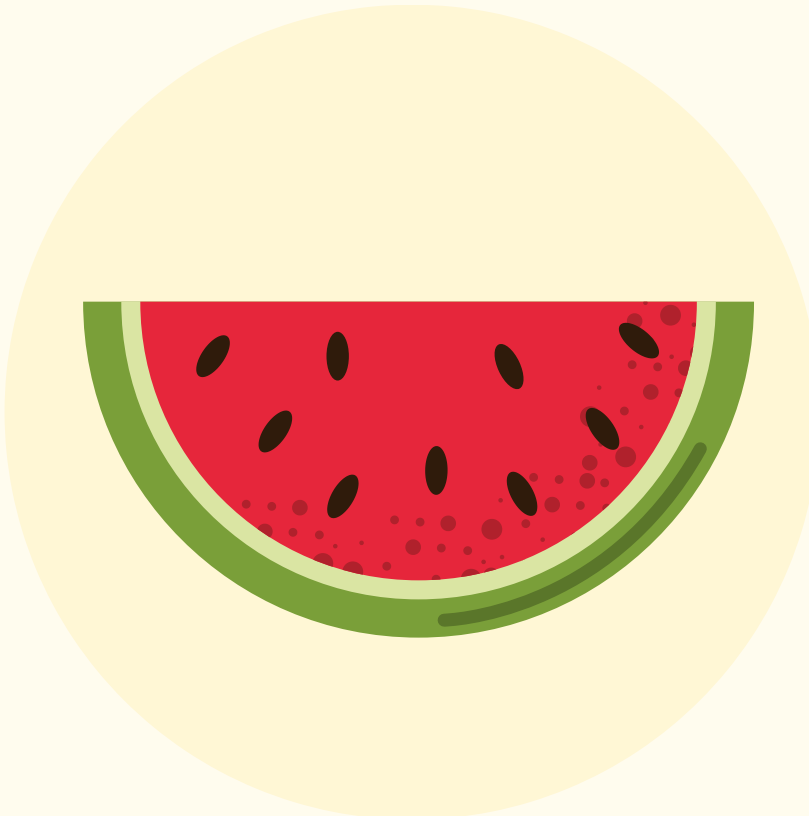


A QUÈ EQUIVAL 1 RACIÓ DE FRUITA? 150g de fruita fresca

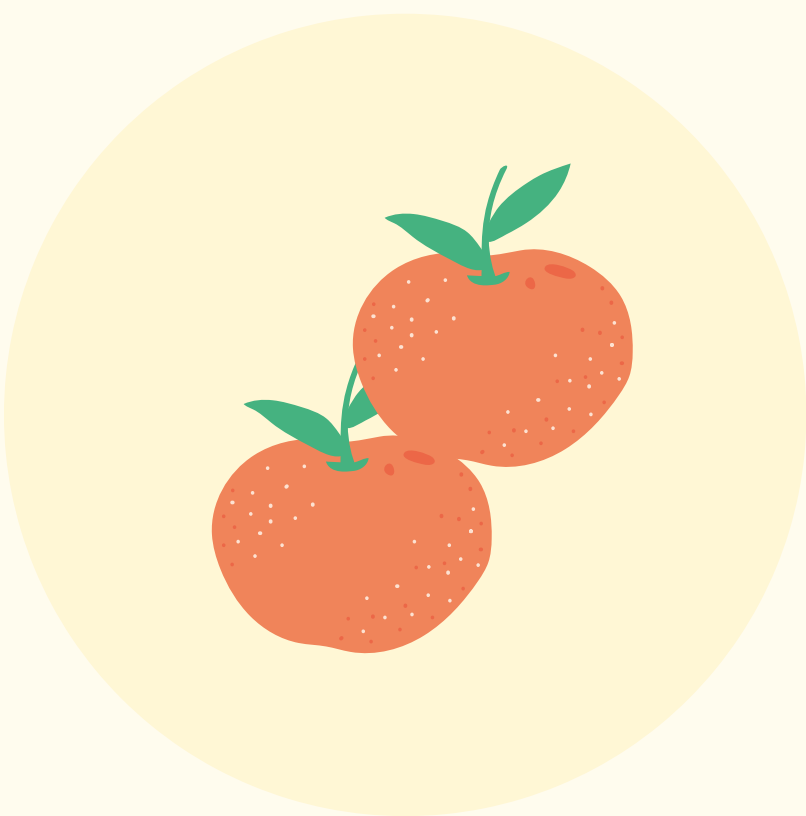
1 peça mitjana
de plàtan, poma..



1 rodanxa de
síndria o meló



2 mandarines,
2 kiwis...



1 tassa petita de
maduixes, cireres...



A QUÈ EQUIVAL 1 RACIÓ DE VERDURA? 150-200g de verdura fresca

1 plat d'amanida



1 plat de verdura



1/2 albergínia o
carabassó



1 plat mitjà de
tomàquet o cogombre

