

RECOMANACIONS PER UN SOPAR ADEQUAT

QUE SOPEN AVUI ?

ALIMENTS CONSUMITS AL DINAR

CEREALS (arròs, pasta) PATATA, LLEGUM

VERDURES

CARN

PEIX

OUS

FRUITA

LÀCTICS

ALIMENTS A CONSUMIR AL SOPAR

VERDURES CUITES O HORTALISSES CRUES

CEREALS O FÈCULES

PEIX O OUS

CARN MAGRA O OUS

PEIX O CARN

LÀCTICS O FRUITA

FRUITA

Grups d'aliments / racions diàries recomanades

Dolços , lliminadures...
Consum moderat

Llets i derivats
2-4

Verdures i hortalisses
2-3

Carn, peix, ous
i llegums
2-3

Fruita
2-3

Feculents 3-4

