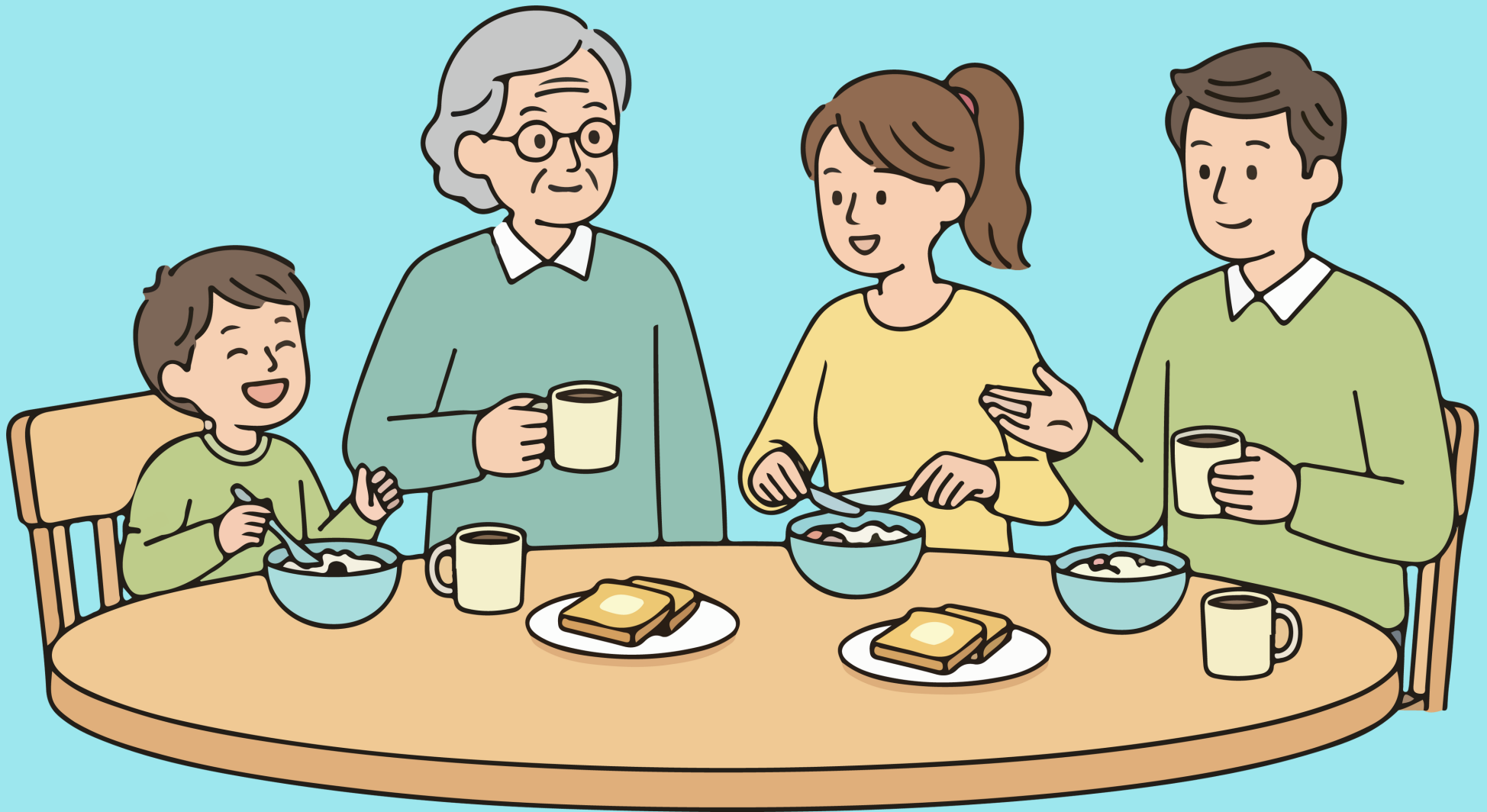


# Millorem els esmorzars



# Bon dia! Esmorzem?

És recomanable esmorzar a primera hora. Però, si no es té prou gana o bé algun dia no hi ha gaire temps, es pot complementar l'esmorzar amb un àpat a mig matí.

Compartir  
l'esmorzar en  
família, encara que  
sigui poca estona,  
és una bona manera  
de començar  
el dia.



## L'esmorzar se sol repartir en dos àpats i pot incloure

**Farinacis integrals:** pa o torrades, flocs de blat de moro, musli, arròs inflat.

**Lactis:** llet i iogurt natural

**Fruita fresca** de temporada, sencera o a trossos.



## També s'hi pot afegir

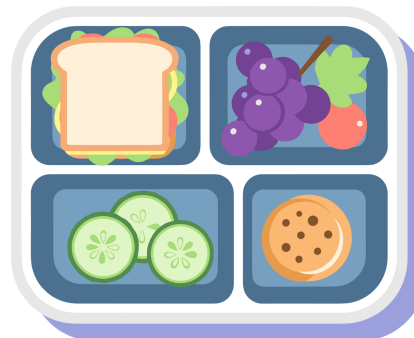
**Fruita seca** (nous, ametlles, avellanes, etc.).

**Fruita dessecada** (panses, orellanes, prunes seques, etc.).

**Hortalisses** (tomàquet, bastonets de pastanaga, cogombre, crema d'albergínia, etc.).

**Aliments proteics** (ous, formatge, hummus, etc.).

**Aliments grassos** (preferentment, oli d'oliva verge extra i també alvocat, crema d'ametlles o d'altra fruita seca, etc.).



## RECORDA:

És important utilitzar materials d'embalatge reutilitzables: porta entrepans de roba, carmanyoles, bosses de roba, cantimplores ...



**Evitar:** bosses de plàstic, paper d'alumini, ampolles, brics, etc..





## Exemples d'esmorzars

### CASA

✓ Llet i  
entrepanet.

✓ iogurt i  
fruita

✓ entrepanet

✓ iogurt  
natural  
amb arròs  
inflat.

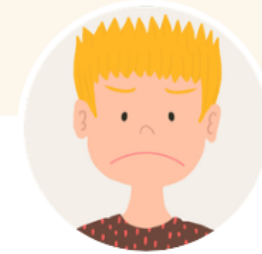
### ESCOLA

✓ fruita i/o  
fruits secs.

✓ Entrepà .

✓ fruita i/o  
fruits secs.

✓ fruita



## EVITAR PORTAR

- ✗ Els aliments processats
- ✗ Les begudes ensucrades,  
com menys millor.

## Només de tant en tant:

sucre  
mel  
melmelada  
xocolata  
sucs de fruita  
batuts de llet i xocolata  
brioixeria  
galetes



## 20 Propostes d'esmorzars saludables

Centre nutrició Saó



Eva Nuñez DN CAT443

1. Fruita i iogurt
2. Fruita ( cuita al forn o bullida) amb canyella i mató o formatge
3. Batut amb llet o beguda vegetal amb llavors mòltes, fruita i civada
4. Torrada de pa de qualitat amb formatge d'untar i fruits secs molts
5. Moniato amb un raig d'oli d'oliva verge i ou dur
6. Enrotllat de pernil i formatge i raves o pastanaga a tires
7. Torrada de pa de qualitat amb compota de poma i fruits secs trinxats
8. Truita de verdures del dia abans
9. Plàtan amb fil de xocolata negra 85% cacau o dau de xocolata negra
10. Poma a rodanxes amb crema de fruits secs o de cacauet i llavors mòltes

## 20 Propostes d'esmorzars saludables

11. Pa amb crema de cacauet

12. Fruit secs de closca( molts o em crema untat al pa per els més petits ) i fruita deshidratada

13. Torrada amb tomàquet i oli d'oliva i formatge o embotit ocasional

14. Daus de formatge tendre o pernil dolç de qualitat i poma

15. Panses amb formatge i nous

16. Crema de llegum amb bastonets de pastanaga o altres vegetals

17. Ou dur i fruita

18. Entrepà vegetal amb crema de fruit sec i remolatxa

19. Entrepà amb formatge fresc i remolatxa cuita a rodanxes

20. Pa amb oli i un dau de xocolata negra +85% cacau



ENTRE TOTS I TOTES  
FAREM MILLORS  
ELS NOSTRES ESMORZARS



**GRÀCIES PER AJUDAR-NOS !!**