

## PROPOSTA DE SOPARS SALUDABLES

Exemples del plat saludable



### VERDURES I FRUITES:

Com més millor! Han de ser la meitat de la nostra alimentació diària. Hauríem de consumir 5 racions de verdura i fruita al dia, 3 de fruita i 2 de verdura

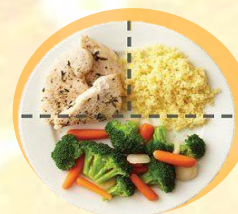
**CEREALS:** Han de suposar 1/4 del nostre plat saludable, sempre hem de triar varietats integrals, com pa integral, pasta, arròs, cibada integral...

**PROTEÏNES:** Molt importants pel bon creixement! Podem consumir proteïna animal com el peix, ous, carns magres i làctics; o proteïna vegetal, com els llegums, llavors o fruits secs. És important reduir el consum de carn vermella i processada

**Per beure? Aigua!** És la millor opció de beguda que podem fer. Hem d'evitar el consum de begudes ensucrades i sucs envasats



**MANTINGUEM-NOS ACTIUS!**



### Si hem dinat...

Cereals (pasta, arròs...)

Verdures

Carn

Peix

Ous

Fruita

Làctics

### Podem sopar...

Verdures cuites o crues, llegums

Llegums o cereals

Peix, ous o llegums

Carns magres, ous o llegums

Peix, carns magres o llegums

Làctics no ensucrats

Fruita

