

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

0 2 Verdura Pasta o cereal Carn vermella Iogurt natural	0 3 Amanida Llegum Fruita de temporada	0 4 Verdura Tubercle Peix blanc Fruita de temporada	0 5 Amanida Arròs o cereal Ou Fruita de temporada	0 6 Crema Llegum Fruita de temporada
0 9 Amanida Llegum Fruita de temporada	1 0 Verdura Arròs o cereal Peix blau Fruita de temporada	1 1 Amanida Tubercle Ou Fruita de temporada	1 2 FESTIU	1 3 FESTIU
1 6 Verdura Arròs o cereal Ou Fruita de temporada	1 7 Amanida Tubercle Peix blanc Fruita de temporada	1 8 Crema Llegum Fruita de temporada	1 9 Verdura Tubercle Ou Fruita de temporada	2 0 Amanida Pasta o cereal Carn blanca Iogurt natural
2 3 Amanida Llegum Iogurt natural	2 4 Verdura Tubercle Peix blau Fruita de temporada	2 5 Amanida Arròs o cereal Carn blanca Fruita de temporada	2 6 Verdura Pasta o cereal Ou Fruita de temporada	2 7 Amanida Tubercle Peix blanc Fruita de temporada
3 0 FESTIU	3 1 FESTIU			

- Prioritzeu els aliments frescos i poc processats. Com més natural sigui el que mengem, millor!
- Beveu aigua sovint. És la millor beguda per mantenir-nos hidratats.
- Hem d'evitar els sucres comercials i begudes ensucrades.
- Mengeu a poc a poc i amb tranquil·litat. Gaudir del menjar, mastegar bé i fer-ho en un ambient relaxat afavoreix una millor digestió.