

**OPCIONES
D'ENVASAMENT PER
MENJAR FORA DE CASA**



S/ Institut Català de la Salut
Atenció Primària
Terres de l'Ebre

**DIETISTES- NUTRICIONISTES
DE LES TERRES DE L'EBRE**



**ESMORZEM I
BERENEM
SALUDABLEMENT!**

IDEES D'ESMORZARS I BERENARS



Entrepà de pa integral amb verat en conserva, alvocat i canonges

Pudding de xia amb iogurt, kiwi i flocs de civada



Hummus de cigrons amb crudités de cogombre, api, etc.

Torrada de pa integral amb formatge fresc, tomàquet, pastanaga ratllada, enciam i orenga



CONSELLS GENERALS

- **Evita** consumir aliments amb **sucres afegits**, com la brioixeria, les galetes, els suc, xocolata, etc.
- **Evita** els productes **ultraprocessats** (patates, barretes, fruits secs fregits o amb mel, etc).
- **Redueix** el consum d'embotits. I si has d'escollir: pernil salat, pernil dolç o pernil de gall d'indi (amb mínim un 85% de carn).
- **Consumeix** fruita de temporada i proximitat: **2-3 peces** al dia.
- **Potencia** el consum de pa i cereals **integrals**.
- **Consumeix** oli d'oliva verge extra.

I LA MILLOR OPCIO DE BEGUDA, QUINA ÉS?



L'aigua!

Hidrata't sempre amb aigua i no esperis a tenir set.

I SI VOLS, HI POTS AFEGIR:

- ✓ Gel
- ✓ Menta, gíngebre, tomillo, vainilla, etc.
- ✓ Fruita sencera o trossejada com llimona, taronja, maduixa, etc.
- ✓ Verdures trossejades com cogombre, api, pastanaga, etc.

