

DIETA SOSTENIBLE

HIVERN:

Esmorzar:

Got de llet amb cereals d'avena

Dinar:

Amanida de endívia amb olives i formatge fresc.
Arròs amb verdures (ceba, carxofa, bledes...) i pollastre.
1 peça de taronja.



Berenar:

Llesca de pa integral amb tomata fregada i un rajolí d'oli i una rodanxa de pernil salat.

Sopar:

Puré de carabassa amb patata amb un polsim de sal i pebre. Un tros de lluç amb samfaina (de la peixateria del poble), iogurt desnatat amb trossets de pomelo.



ESTIU:

Esmorzar:

Llet amb un croissant de xocolata (del forn de pa).

Dinar:

Meló amb pernil salat.
Amanida (tomata, enciam, pastanaga,...) Pollastre a la planxa (de la granja).
1 pera d'estiu (de l'hort de mon iaio).

Berenar:

Síndria (del meu hort).

Sopar:

Truita d'espàrrecs (els espàrrecs de la muntanya)
iogurt natural.

