

ESMORZAR

- 1 tassó de llet o 2 iogurts naturals o 1 tassó de beguda vegetal sense sucre afegit*
- Pa integral o moreno (60 g), o 6 galetes integrals d'Inca, o 45 g de cereals de civada o integrals sense sucre afegit*
- Tomàtiga en rodanxes o fregada
- 1 culleradeta (de cafè) d'oli d'oliva verge extra. No la prengueu si heu triat galetes o cereals

BERENAR DE MIG MATÍ

- 1 ració de fruita tipus poma, taronja, pera, etc. (200 g pelada); o un plàtan petit (100 g); o raim (10 o 12 u); o mitja xirimoia; o cireres (10 o 12 u); o figues (2 u); o 1 caqui petit; o 1 tallada gran de meló o síndria (300 g); o maduixes (8 o 9 u)
- Pa integral o moreno (40 g), o 4 galetes integrals d'Inca.
- Tomàtiga en rodanxes o fregada
- 1 culleradeta (de cafè) d'oli d'oliva verge extra. No la prengueu si heu triat galetes o cereals

DINAR

- 1 plat de verdura crua o cuinada
- 80 g de llegum sec (200 g cuit): llenties, cigrons o mongetes. Es pot substituir per una de les opcions següents:
 - 65 g d'arròs integral o tapioca (160 g en bullit)
 - 60 g de pasta integral (macarrons, etc.), cuscús, quinoa, (200 g en bullit)
 - 200 g de patata o moniato, o 280 g de pèsols (frescs o congelats)
 - 80 g de pa integral o moreno
- 1 filet de peix blau o blanc (120 g). Es pot substituir per una de les opcions següents:
 - 1 o 2 ous
 - 1 filet de carn (100 g), preferentment pollastre, gall dindi, conill, vedella magra i llom o rel·lom de porc
 - 1 tros de formatge fresc (80 g), 1 llauna petita de peix en conserva baix en sal (tonyina, sardines, verat) o vianda freda (menys de 2 vegades per setmana), tipus pernil dolç.Si heu triat llegum, no fa falta menjar aliments d'aquest grup.
- Pa integral o moreno (20 g)
- Fruita fresca (igual que en el berenar)
- 20 g d'oli d'oliva verge extra (2 cullerades soperes) per cuinar

BERENAR DE MITJAN HORABAIXA

- 1 tassó de llet o 2 iogurts naturals o 1 tassó de beguda vegetal sense sucre afegit*, o 1 ració de fruita o 1 trosset de pa amb tomàtiga
- 1 grapadeta de fruita seca crua o torrada sense sal ni sucre (20 g): nous, avellanes, ametles...

SOPAR

- Igual que el dinar

*Comprovau en l'etiqueta si té sucre, xarops de glucosa, mel, fructosa, maltodextrina

Recomanacions generals:

- Pesau de tant en tant els aliments per controlar-ne la quantitat i tenir una referència.
- Alternau durant la setmana els aliments següents: llegum, 3 o 4 vegades; carn, 3 o 4 vegades; peix, 3 o 4 vegades, assegurant el blau; i ous, 4 o 5 unitats.
- Podeu menjar un primer plat i un segon o un plat únic complet.
- El menú és per a tota la família. Cal variar la quantitat segons les necessitats de cada persona.
- Heu de beure aigua durant els àpats i entre hores quan tingueu set. Evitau els sucres i els nèctars, tot i que no duguin sucre afegit.
- Podeu menjar la fruita seca en qualsevol moment del dia, ja que combinen molt bé amb iogurts, formatge fresc, verdures, amanides, etc.