

COMPLETA LA TEVA ALIMENTACIÓ DIÀRIA:

ESMORZAR

LACTIS
Llet
Iogurt
Formatge
et farà créixer ja que conté calci i proteïnes

CEREALS
Pa
Cereals d'esmorzar
et donaran energia per a tota la setmana

Fruita
També pots prendre suc o fruita sencera que et donarà vitamines i fibra

Aprofita a prendre oli d'oliva amb torrades 2 vegades per setmana

BERENAR

LACTIS I/O FRUITA
Iogurt, formatge, llet
Fruita o suc

CEREALS
Pa
Cereals o galetes

ALTRES
Embotit 1-2 cops/setmana
Xocolata 1 cop/setmana
Formatge 1-2 cops/setmana

Adapta el berenar a la teva activitat de tarda, si realitzes activitat física berena més per tenir energia

SOPARS

Dilluns

Verdura
Ou
Iogurt/ Pa

Sopa
Peix
Iogurt / Pa

Verdura
Ou
Iogurt/ Pa

Arròs
Peix
Fruita / Pa

Dimarts

Verdura
Carn
Iogurt/ Pa

Verdura
Ou
Fruita / Pa

Arròs
Peix
Iogurt/ Pa



Dimecres

Arròs
Carn
Fruita/ Pa

Arròs
Peix
Fruita/ Pa

Verdura
Carn
Fruita/ Pa

Dijous

Patata
Peix
Fruita/ Pa

Verdura
Carn
Fruita/ Pa

Pasta
Carn
Fruita/ Pa

Divendres

Verdura
Carn
Fruit / Pa

Patata
Ou
Fruita/ Pa

Verdura
carn
Iogurt/ Pa



Govern de les Illes Balears
Conselleria de Salut i Consum

Les **proteïnes** són nutrients essencials per a la formació de les estructures del nostre cos. Es troben en distintes proporcions en els grups d'aliments rics en proteïnes com ara la carn, ous, peix, llegums i fruits secs. Al **dia** s'han de consumir 2 racions alternant aquests grups d'aliments.

En conjunt, el seu consum recomanat per **setmana** és:

Carn: 3-4 racions de carn magra preferentment (una ració són 100 g equivalent a 1 bistec, ¼ de pollastre o conill).

Ous: 3-4 racions (una ració són 60-120 g equivalent a 1-2 ous)

Peix: 3-4 racions alternant el blanc i el blau (una ració són 125 g equivalent a un bistec).

Llegums: 2-4 racions variades (una ració són 60-80 g en cru equivalent a un plat)

Fruits secs: 3-7 d'ametlles, avellanes, nous crus (una ració són 20-30 g equivalent a un grapat).

***Eurest Colectivitats col·labora amb la Conselleria de Salut i Consum, amb el seu projecte FOOD PRO-FIT, amb el propòsit d'oferir una alimentació sana i equilibrada.**

