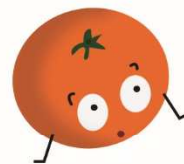


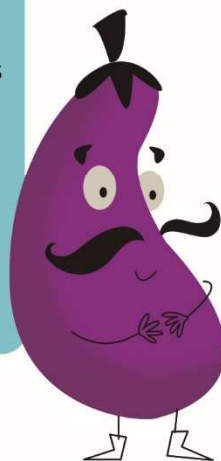
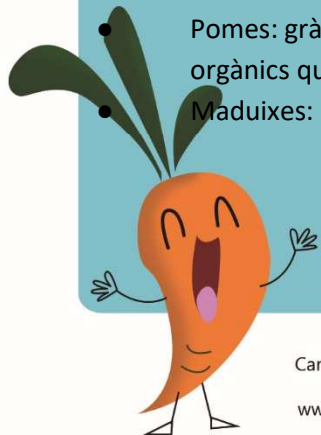


UNA BONA SOPA PER CALENTAR-NOS



A l'hivern regnen sobretot les fruites cítriques, que contenen molta aigua i ajuden a hidratar l'organisme, aportant-li també importants vitamines, minerals i fibra que el preparen per a resistir les baixes temperatures i suportar quadres gripals.

- **Taronges:** Una taronja aporta la dosi de vitamina C necessària per dia. Té molta fibra, flavonoides i més vitamines que enforteixen el sistema immunològic, entre altres beneficis per a la salut.
- **Mandarines i clementines:** Una nutritiva font de vitamines A, C, B1 i B2, àcid fòlic, minerals i fibra.
- **Llimona i llima:** Ambdues són rica font de vitamina C i flavonoides que augmenten les defenses de l'organisme; així com també de vitamina B6, potassi i àcid fòlic.
- **Aranges:** El seu consum alleuja els símptomes gripals, prevé l'anèmia i els constipats, disminueix la hipertensió i ajuda a regular els nivells de colesterol i sucre en sang.
- **Kiwi:** Té més contingut en vitamina C que la taronja i la llimona.
- **Peres:** Hi ha espècies de peres pròpies de l'època freda que una vegada madures són dolces i sucoses.
- **Pomes:** gràcies a les seves vastes propietats antioxidants, els seus àcids orgànics que regeneren la flora intestinal.
- **Maduixes:** Són una rica font de potassi, magnesi, calci i vitamines C i E.



Roca González, S.L.
Carrer Cobalt, 185 08907 - L'Hospitalet de Llobregat
Tel. 936565969 · Fax 936562131
www.rocagonzalez.com · dietista@rocagonzalez.com

Complementa la teva alimentació cada dia amb:

Esmorzar / Berenar



Làctics: Llet, iogurt, mató, formatge, quefir.

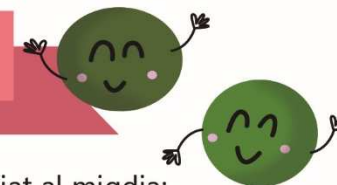
Cereals: Pa integral, flocs de cereals sense sucre, granola casolana, esporàdicament brioixeria casolana.

Fruita fresca i/o hortalisses: Tot tipus de fruita, ocasionalment en forma de suc fresc. Tot tipus d'hortalisses i els seus derivats; com per exemple, patés vegetals.

Fruits secs: Tot tipus de fruits secs al natural o torrats i sense sal, i els seus derivats; com per exemple, tahina.



Sopar



Preparar el sopar en funció que hagi menjat al migdia:

SI HAS DINAT...

Cereals, fècules o llegums

Verdures

Carn

Peix

Ous

Fruita

Làctic

POTS SOPAR...

Hortalisses crues o verdures cuites

Cereals o fècules

Peix o ous

Carn magra o ous

Peix o carn magra

Làctic o fruita

Fruita

Recordeu que una alimentació saludable inclou 5 racions entre fruita i verdura. És recomanable menjar una ració al dia de verdura crua.

En el cas d'al·lèrgies o intoleràncies, què hem de fer?

En aquests casos, hem de mantenir una bona alimentació substituint els aliments no permesos per altres que estiguin dins la mateixa família.