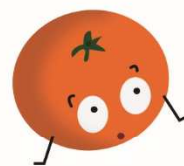




**És Novembre!**  
abriguem-nos que fa  
fresca



El aire fresc en aquests dies ens comença a recordar, que els dies de tardor ja s'han assentat. Calor amb la roba i calor amb el menjar busquem combinar per aquests dies poder aguantar. Alguns aliments vegetals ja no creixen pel fred i comença a haver altra varietat al mercat. Hi ha un grupet del qual encara no hem parlat: aquest mes estudiem una mica lo que són els *pseudocereals*.

La quinoa, el fajol i l'amarant.... **Qui no coneix la Quinoa?**

La quinoa té propietats extraordinàries que la converteixen en l'únic aliment vegetal que conte tots els aminoàcids i vitamines essencials.

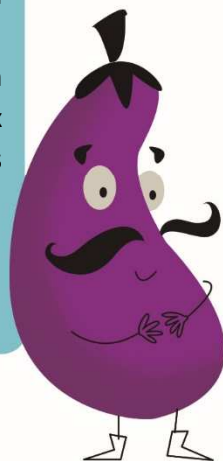
Segons la FAO, podem destacar que cada 100 grams de quinoa contenen 399 quilocalories, 16,5 grams de proteïnes, 6,3 grams de greixos, 69 grams de hidrats de carboni, però també en conté, encara que en proporcions més petites, minerals com el calci, ferro, magnesi, fòsfor o zinc.

Cal destacar, a més, que conté àcids grassos com omega 6 i omega 3, vitamina B2 o àcid fòlic, i constitueix, a més, una alta aportació de fibra.

Per totes aquestes propietats, la quinoa és un "superaliment" molt recomanat per a esportistes, nens, persones amb problemes de restrenyiment, digestius i intestinals o embarassades.

També per els vegetarians, ja que per el seu contingut proteic és un bon substitut de la carn. Cal destacar que no conté gluten, i amés té un índex glúcemic baix. Per tant, per persones amb intolerància al gluten o diabètiques es una bona opció.

**T'atreveixes a provar-la?**



**Complementa la teva alimentació cada dia amb:**

**Esmorzar / Berenar**



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

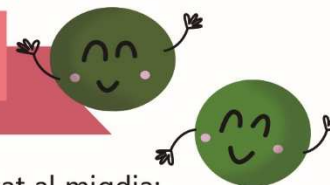
**Cereals:** Pa integral, flocs de cereals sense sucre, granola casolana, esporàdicament brioixeria casolana.

**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...**

**POTS SOPAR...**

- |                            |   |                                     |
|----------------------------|---|-------------------------------------|
| Cereals, fècules o llegums | → | Hortalisses crues o verdures cuites |
| Verdures                   | → | Cereals o fècules                   |
| Carn                       | → | Peix o ous                          |
| Peix                       | → | Carn magra o ous                    |
| Ous                        | → | Peix o carn magra                   |
| Fruita                     | → | Làctic o fruita                     |
| Làctic                     | → | Fruita                              |

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

**I 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.