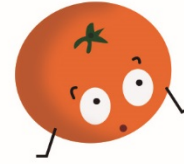




Març:
Comencem la primavera
d'aquest any



Complementa la teva alimentació cada dia amb:

Esmorzar / Berenar



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

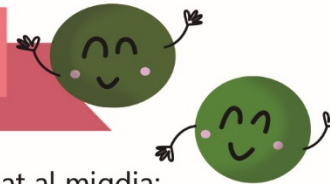
Cereals: Pa integral, flocs de cereals sense sucre, granola casolana, esporàdicament brioixeria casolana.

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



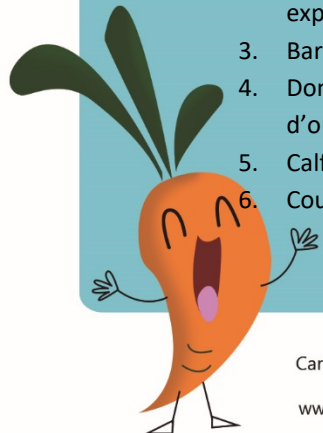
Preparar el sopar en funció que hagi menjat al migdia:

La primavera s'aproxima cap a finals, i mica en mica, el nostre armari haurem de canviar. Les botigues oferiran altres aliments, donat que s'acaba el cicle d'aquells que són més de l'hivern, però no ens oblidem d'una gran flor que ha sobreviscut al fred, i que d'aliment encara ens serveix durant aquest mes: fem menció a una inflorescència de gran cor, la nostra especial amiga **coliflor**.

Associa't al nostre lema: fes-te consumidor de la coliflor i el teu dia serà millor. En aquest sentit, la coliflor pot adquirir el protagonisme d'un dinar o d'un sopar a través de presentacions atractives com per exemple una crema de coliflor i pera dolça amb tòfona, seductores brotxetes de coliflor amb tofu marinat, o bé festius *nuggets* de pollastre arrebossats al forn amb farina de coliflor. Ja se t'està fent la boca aigua?

Recepta mes de març: Nuggets de coliflor (per a 4 persones)

- Coliflor (500g.).
 - 1 ou.
 - Farina de cigró (100%).
 - Formatge ratllat (100g.)
 - Oli d'oliva.
 - Sal
1. Bullir la coliflor fins que estigui cuita.
 2. Amb el suport d'un colador, retirar l'excés d'aigua de la coliflor exprimint-la. Desfer la coliflor fins aconseguir una textura pastosa.
 3. Barrejar l'ou, la farina i el formatge. Salpebrar al gust.
 4. Donar forma a la coliflor amb les mans i arrebossar amb la barreja d'ou, farina i formatge.
 5. Calfar la fregidora/forn segons com es prefereixi cuinar.
 6. Coure fins que quedi daurat i tastar!



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.