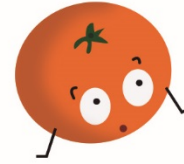




**NOVEMBRE**  
Productes de  
temporada



Un altre mes de tardor que ens porta al paisatge uns matisos especials en la seva decoració: groc, vermell i marró pinten el nostre entorn exterior. La muda d'armari ens empeny a fer unes petites adaptacions en el nostre patró alimentari. Aquí un petit recopilatori de productes que hi trobarem als mercats i que estaria bé incorporar-los a les cistelles de tant en quant:

- **Caqui:** la seva composició és diferent en funció de la varietat. No obstant això, aporta una quantitat important d'aigua i d'hidrats de carboni. La seva aportació de fibra, pectina, de tipus soluble, és moderada. Respecte al contingut en vitamines i minerals, destaca el beta-carotè (precursor de la vitamina A), la vitamina C i el potassi.
- **Raïm:** és una fruita de fàcil consum amb considerable aportació de sucres, variant la seva composició de nutrients en funció de la varietat i les zones de conreu. No només destaquen l'aportació d'algunes vitamines i minerals, sinó també de substàncies antioxidants.
- **Col:** és una verdura de qual es menja tot. Es pot consumir crua, cuita, fermentada o en amanides. A part de la fibra i la vitamina C, conté àcid fòlic que és molt important per al desenvolupament embrionari i per altres funcions de l'organisme. També ens aporta altres substàncies que tenen efectes molt beneficiosos per la salut.
- **Bledes:** és una de les verdures més riques en folats, amb quantitats importants de beta-carotè (provitamina A) i de vitamina C. També és una bona font de minerals com el potassi i el magnesi. És molt habitual consumir-la tant cuita com crua en amanides.



**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.