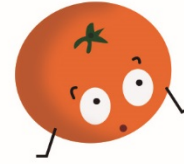




MAIG: La nostra cistella amb més varietat



La primavera ja es nota i hem hagut d'anar canviant la decoració juntament amb la roba. Sortim més al carrer a passejar i, al moment de la compra, omplim la nostra cistella amb més varietat. En aquesta oportunitat parlarem d'un aliment que generalment el pensem d'una manera i alguna sorpresa ens pot portar. Donem-li la nostra atenció al nostre petit amic el *pèsol*. Tot i que es consideren verdures, i sovint els hi donem un consum com a tal, els pèsols pertanyen a la família de les lleguminoses (la mateixa família de les lleties, cigrons i mongetes blanques o les pintes).

Els mesos de primavera són els més indicats per consumir els seus tendres grans, però aquests que són frescos sembla més de verdura que de llegum el seu perfil nutricional. La seva aportació nutricional destaca el contingut en proteïnes que, és una mica més baix en comparació a la resta de llegums i, molt més alta que les verdures. Entre les vitamines, destaquem la tiamina, la niacina, els folats i la vitamina C, tot i que aquesta última gran part es perd amb la cocció. Rics també en altres substàncies fitoquímiques com els antioxidants.

Juntament amb la resta de llegums, són una opció saludable i sostenible per menjar com a segon plat. A més de ser productes assequibles per la nostra societat en general.

Alguns els tasteu als nostres menús com a ingredients, i altres com un plat sencer...i a cadascú de vosaltres, com us agraden més? En estofats, saltats o purés?



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.

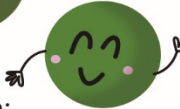
Fruita fresca i/o hortalisses: Tot tipus de fruita, ocasionalment en forma de suc fresc. Tot tipus d'hortalisses i els seus derivats; com per exemple, patés vegetals.

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.