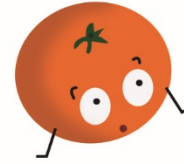




GENER: Mes d'abric i de fred



Després d'uns dies de descans i companyia familiar, tornem a les classes amb dies de fred hivernal. Hem de fer front amb abrics, guants i mocadors, però també tenim l'ajuda de molts aliats de la nostra alimentació: algunes fruites com **els cítrics** adquireixen una gran implicació.

Taronges, clementines, pomelo i altres membres de la mateixa branca familiar, toleren les baixes temperatures en els seus llocs de cultiu per a nosaltres els seus nutrients poder-nos obsequiar. La **vitamina C** és l'estrella i protagonista que tots ben bé sabem recordar, però a ella l'acompanyen l'aigua, les fibres, alguns sucres naturals i altres substàncies, com les del grup de la provitamina A. També hem de donar crèdit a les substàncies que els hi donen el seu aroma particular, que ens permet de manera senzilla poder-les identificar.

Com a postra en forma de fruites senceres, en suc o batuts les podem trobar, però també hem sabut donar-les més usos d'aquests habituals. Les salses d'algunes carns o rodanxes per alguns peixos són més ofertes per als nostres plats. Algunes vegades podem fer servir també les peladures per alguna preparació de rebosteria i donar així un aroma i sabor més especial. Totes elles bones opcions per reduir el malbaratament alimentari amb receptes molt casolanes.

I a vosaltres... quines altres idees d'aprofitament d'aquets aliments us resulten originals per a la cuina tastar-ne?



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.

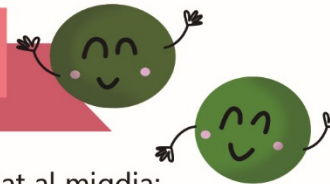
Cereals: Pa integral, flocs de cereals sense sucre, granola casolana, esporàdicament brioixeria casolana.

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...

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.