

SOPARS RECOMANATS

Per equilibrar el menú del migdia podeu sopar...

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	Pasta/au+verdura/fruïta	Llegum/carn+verdura/fruïta	Verdura/au+arròs/iogur	Verdura/peix+patata/fruïta
Setmana blanca	Setmana blanca	Setmana blanca	Setmana blanca	Setmana blanca
Verdura/carn+patata/iogur	Llegum/peix+verdura/fruïta	Arròs/ou+verdura/fruïta	Verdura/pollastre+pasta/fruïta	Pasta/carn+verdura/fruïta
Arròs/ou+verdura/fruïta	Pasta/au+verdura/fruïta	Verdura/peix+patata/iogur	Patata/carn+verdura/fruïta	Verdura/au+pa/fruïta
Arròs/peix+verdura/fruïta	Verdura/au+arròs/fruïta	Pasta/ou+verdura/fruïta	Verdura/carn+patata/iogur	

CONSELL DIETÈTIC

LA POMA

Des del punt de vista nutritiu la poma és una de les fruites més completa i enriquida en la dieta. Un 80% de la seva composició és aigua, per la qual cosa resulta molt refrescant i hidratant. Els sucres, la major part fructosa i en menor proporció glucosa i sacarosa, de ràpida assimilació en l'organisme, són els nutrients més abundants després de l'aigua. És una font de vitamina E, que actua com a antioxidant i aporta una escassa quantitat de vitamina C. És rica en fibra, la qual cosa millora el trànsit intestinal i entre el seu contingut mineral destaca el potassi. El seu alt contingut en pectina ajuda a disminuir el nivell de colesterol en la sang. Protegeix a l'organisme contra els efectes de la contaminació ambiental, ja que afavoreix l'eliminació de metalls nocius com el plom, mercuri i cesi així com altres substàncies tòxiques que s'inhalen a les grans ciutats.