

APRÈN A FER DESDEJUNIS, ESMORZARS I BERENARS SALUDABLES

Són necessaris els 5 àpats al dia?



Depèn de diversos factors com el tipus de gana, les circumstàncies personals, el fet de patir alguna malaltia, la pràctica d'exercici físic o el tipus de treball.

I en el cas que vulguis desdejurar, esmorzar, prendre alguna cosa a mig matí o berenar de manera saludable, has pensat què pots incloure-hi?

Per ajudar-te, et deixem algunes idees que et poden servir:

ENTREPANS

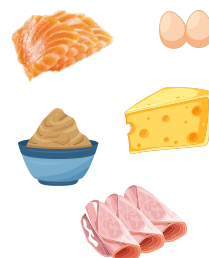
> Pa:

- Elaborat amb farina 100% integral o almenys un 70% de farina integral.
- Envasat: revisa els sucres i els tipus d'oli.



> Farciments (aliments rics en proteïnes):

- Formatge semicurat, tendre o fresc.
- Salmó fumat, anxoves, sardines o tonyina.
- Ou: en truita, remenat, dur.
- Pernil serrà.
- Pit de pollastre o gall d'indi.
- Hummus (paté de cigrons).
- Sèpia o calamars a la planxa.



> Farciments (aliments rics en greixos saludables):

- Guacamole.
- Alvocat.
- Salmó fumat.
- Oli d'oliva.



> Verdures:

- Tomàquet.
- Enciam, ruca, canonges.
- Verdures rostides.



APRÈN A FER DESDEJUNIS, ESMORZARS I BERENARS SALUDABLES

APERITIUS

> Fruita seca, natural o torrada.



> Crispetes de blat de moro (gra de blat de moro).



> Envinagrats.

> Conserves de peix:

- Musclos.
- Escopinyes.
- Tonyina.



> Patés vegetals (tipus hummus o guacamole) amb cruditès (aperitius amb verdures o hortalisses fresques) o torrades integrals.



DOLÇOS

> Fruita fresca o dessecada.



> Xocolata > 70-80% de cacau.

> Iogurt natural amb «toppings» (cacau, coco, canyella).

> Musli.



> Llet o beguda vegetal amb cacau.

> Batuts de llet o beguda vegetal amb fruita.



> Crema de fruita seca (avellanes o cacauets) amb pa integral o creps americanes de civada integral.

