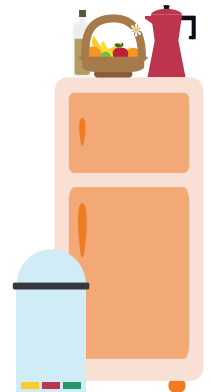


El fet de viure sol **NO** ha de ser sinònim de cuinar menys saludable o planificar menús menys equilibrats

> Amb quines problemàtiques ens podem trobar a l'hora de voler menjar d'una manera saludable si vivim sols?

- ⊘ Avorriment per repetir menjar i tenir poca varietat en la compra.
- ⊘ Llençar menjar o malbaratar-ne si se'n fa molt.
- ⊘ Mandra per cuinar per a una sola persona.
- ⊘ No voler congelar i descongelar pel canvi de gust.
- ⊘ Inconvenient que el menjar no estigui acabat de fer.
- ⊘ No voler invertir temps a cuinar i consumir menjar ultraprocesat.



**A problemes,
solucions pràctiques, idees versàtils
i interès a millorar!**



> A l'hora de planificar-te els menjars i sopars es poden plantejar diverses opcions, quina tries?



El sopar es cuina a la tarda i se'n fa prou quantitat perquè en sobri i es guarda per tenir el dinar de l'endemà preparat i emportar-nos-el a la feina (Tupper). I el cap de setmana s'equilibra amb altres aliments i combinacions.



Es cuina una o diverses vegades a la setmana. Es cuina una ració de més, per estalviar temps i es guarda en nevera o el congelador per menjar-nos-la en un altre moment de la setmana. No menges dos dies seguits el mateix.



Es compra el menjar en un lloc de plats per emportar o compres en línia que faci menjar saludable i els sopars es preparaen i s'organitzen segons la ingesta del migdia.



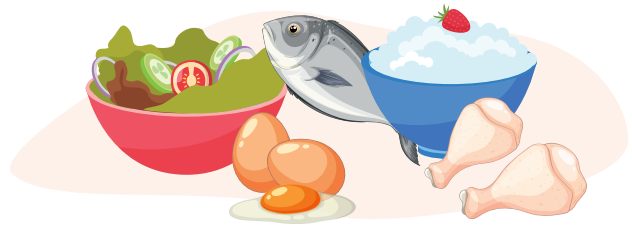
Es compren aliments processats saludables per combinar entre ells en alguns dinars i en alguns sopars. **La resta d'ingestes les cuines el dia anterior.**

> Haurem de tenir molt en compte i ser constants



FER UN MENÚ DE DINARS I SOPARSEGONS LES FREQUÈNCIES DE CONSUM DIÀRIES I SETMANALS

- **Fruïtes i verdures:** 5 racions al dia
- **Cereals integrals (pastes, arrossos, pa) i tubercles:** 2-4 racions/dia
- **Carns:** fins a 3 racions/setmana
- **Llegums:** de 4-7 racions/setmana
- **Peixos:** mínim 3 racions/setmana
- **Ous:** fins a 4 racions/setmana



DISTRIBUIR ELS ALIMENTS TENINT EN COMPTE EL PLAT SALUDABLE

Convertir les combinacions en receptes:

- $\frac{1}{2}$ plat de verdures
- $\frac{1}{4}$ aliments rics en hidrats de carboni
- $\frac{1}{4}$ aliments rics en proteïnes animals o vegetals



FER UNA LLISTA DE LA COMPRA DELS ALIMENTS

- Comprar únicament els aliments del menú
- Enumerar la quantitat exacta que necessites



ESCOLLIR O DECIDIR

- Plats únics amb tots els grups d'aliments
- Tenir congelats i llaunes (processats saludables)
- Packs individuals i comprar a granel
- Cuinar-ne més quantitat per poder congelar



> Verdures per acompanyar altres aliments rics en proteïnes o hidrats de carboni

XAMFAINA



- Amb llegums com els cigrons
- Amb pasta com els macarrons
- Amb arròs
- Amb carn de pollastre
- Amb peix blau tipus salmó o tonyina

VERDURES ESCALIVADES AL FORN



- Amb llegums com ara mongetes seques
- Amb carn (pollastre o gall dindi)
- Amb peix blanc tipus lluç o bacallà

VERDURES SALTADES



- Amb llegums com ara mongetes seques
- Amb pasta com ara espaguetis
- Amb carn de gall dindi
- Amb truita o ous remenats

> Verdures per acompanyar altres aliments rics en proteïnes o hidrats de carboni

BROU DE VERDURES I POLLASTRE

- Puré o crema de verdures
- Sopa
- Brou per a arròs
- Amanida de patata i pastanaga
- Bullit
- Ensalada russa



BROU DE PEIX

- Puré o crema de verdures
- Sopa de peix
- Croquetes de peix
- Peix esmicolat per a arrossos
- Brou per a arròs
- Pebrots farcits