



# TREBALLS ACTIUS

## QUÈ PODRIA MENJAR A CADA INGESTA?

Si el teu treball és actiu i implica una activitat regular com pot ser ajupir-se, aixecar-se, estirar, empènyer, etc., les teves necessitats energètiques i de nutrients seran més grans. Les quantitats variaran segons la teva gana fisiològica, així que et recomanem que tinguis al teu abast aliments saludables.

A continuació et proposem alguns exemples d'ingestes que t'ajudaran a tenir uns millors hàbits alimentaris.



### Desdejuni

Batut de fruites de temporada amb llet o beguda vegetal amb civada, fruits secs i cacau.

Got de llet o beguda vegetal amb cafè o cacau sense sucres afegits + 1 fruita + cereals de blat de moro o de blat + 1 unça de xocolata > 70% cacau.

1 iogurt natural amb 2 racions de fruita, fruits secs i fruites dessecades.



### Dinars

Amanida de tomàquet, pastanaga, xampinyons i ceba  
Arròs integral amb pollastre al curri  
1 ració de fruites.

Amanida d'enciam, ceba vermella i cogombre  
Lasanya de gambes i verdures  
1 ració de fruites.

Poke bowl de quinoa, salmó marinat, blat de moro, canonges, raves, pastanaga i alvocat.



### Sopars

Crema de carabassa  
Remenat de gambes i alls tendres  
1 llesca de pa integral.

Salpicó de tomàquet, pebrot vermell i verd  
Falafel (croquetes de cigrons) al forn amb salsa de iogurt natural.

Carxofes saltades amb pernil  
Calamars encebats  
2 llesques de pa integral.



### Esmorzar

Entrepà de pa integral amb algunes d'aquestes opcions: formatge semicurat o fresc, pernil serrà, tomàquet, alvocat, guacamole, hummus, ou, sardines, tonyina, salmó fumat o verdures rostides.



### Berenars

Combina alguns d'aquests aliments: 1 grapat de fruits secs o 1 grapat de fruites dessecades o 1 ració de fruita de temporada o 1 iogurt natural.