



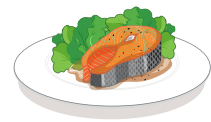
TREBALLS SEDENTARIS

QUÈ PODRIA MENJAR A CADA INGESTA?

El sedentarisme és una de les conseqüències de la societat moderna pels tipus de treball que existeixen actualment, cada vegada més tecnològics. Per a combatre els efectes sobre la salut del sedentarisme cal fer exercici físic i portar una alimentació lleugera, equilibrada i que sacii la gana.

És important destacar que si el teu treball és sedentari i estàs tot el dia assegut/a, les teves necessitats calòriques seran menors.

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



Desdejunis	Dinars	Sopars
<p>Got de llet o beguda vegetal amb cafè o cacau sense sucres afegits.</p> <p>+1 ració de fruita de temporada.</p> <p>+1 grapat de fruita seca.</p>	<p>Crema de verdures</p> <p>Lluç al forn amb cebes i patates</p> <p>1 ració de fruita.</p>	<p>Verdures rostides</p> <p>Truita d'espàrrecs bladers.</p> <p>1 llesca de pa integral.</p>
<p>1 iogurt natural amb 1 ració de fruita + flocs de civada o blat de moro.</p>	<p>Amanida de cogombre, tomaques cherry i ceba tendra</p> <p>Guisat de cigrons amb ou dur i espinacs.</p> <p>1 ració de fruita.</p>	<p>Verdures saltades amb una mica de salsa de soia.</p> <p>Pit de pollastre amb salsa de porros.</p> <p>Poma.</p>
<p>Got de llet o beguda vegetal amb cafè o cacau sense sucres afegits</p> <p>+1 torrada de pa integral amb avocat i formatge fresc.</p>	<p>Amanida de canonges, pastanaga i tomàquet</p> <p>Risotto de xampinyons, carabassó i formatge parmesà.</p> <p>1 ració de fruita.</p>	<p>Samfaina de pebrot, albergínia i carabassó.</p> <p>Salmó a la planxa.</p>
<p>Esmorzars o berenars</p>	<p>1 grapat de fruita seca o 1 grapat de fruites dessecades o 1 ració de fruita de temporada o 1 iogurt natural.</p>	

