

ALIMENTACIÓ SALUDABLE I EQUILIBRADA

Grups d'aliments

HIDRATS DE CARBONI

Verdures i hortalisses

2 al dia



Fruites

3 al dia



Fruita deshidratada

Dàtils, panses, orellons,....

Ocasional

Cereals integrals

Variar durant
la setmana



Farines i cereals

Pa

Arròs

Tubercles



Patata

luca/mandioca

Moniato

PROTEÏNES

Carns magres

Pollastre, gall d'indi
i conill

3-4 / setmana

1 cop/ setmana

Marisc

Gambes, sípia,
musclos, etc

Peix blanc

Bacallà, lluç,
llenguado, rosada, etc.

2-3 / setmana

Fonts de
proteïna animal

Fonts de
proteïna vegetal



Quinoa

Llegums i derivats



Soja

Llenties

Cigrons

Fesols

Tofu

Pèsols

3-4 / setmana

GREIXOS SALUDABLES

Carns vermelles

Vedella, porc,
bou, xai, cavall

1 cop/ setmana

Peix blau



Salmó, tonyina
sardines

1-2 / setmana

Ou



3-4 / setmana

Làctics



Formatges



Llet
sencera
/semi



logurt
natural

1-3 al dia

Fonts de greix
d'origen animal

Fruits secs

Ametlles, nous,
cacauet, avellanes

*sense sal

De 3 a 7 grapats
a la setmana



Fonts de greix
d'origen vegetal

Alvocat

Ocasional



Per cuinar
i amanir

Oli d'oliva



Coco

Ocasional

Llavors

Sèsam, pipes,
lli, xia



Cacau pur/
Xocolata >80%

Ocasional



Herbes aromàtiques i condiments al gust



1/4 de plat

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EQUILIBRADA

Grupos de alimentos

HIDRATOS DE CARBONO

Verduras y hortalizas

2 al día



Frutas

3 al día



Fruta deshidratada

Dátiles, pasas, orejones...

Ocasional

Cereales integrales

Variar durante la semana



Maíz



Pasta, búlgur, cuscús, mijo



Harinas y cereales



Pan



Arroz

Tubercles

1/4 de plato



Patata



Yuca/mandioca



Boniato

PROTEÍNAS

Carnes magras

Pollo, pavo y conejo

3-4 / semana

1 vez / semana

Marisco

Gambas, sepia, mejillones, etc



Pescado blanco

Bacalao, merluza, lenguado, etc.



2-3 / semana

Fuentes de proteína animal

Fuentes de proteína vegetal



Quinoa

Legumbres y derivados

3-4 / semana



Soja



Lentejas



Garbanzos



Judías



Tofu



Guisantes

GRASAS SALUDABLES

Carnes rojas

Ternera, cerdo, buey, cordero, potro

1 vez / semana

Pescado azul

Salmón, atún, sardinas, etc

1-2 / semana

Huevo



3-4 / semana

Lácteos



Quesos



Leche entera /semi



Yogur natural

1-3 al día

Fuente de grasa de origen animal

Frutos secos

Almendras, nueces, pistacho, cacahuete, avellanas



*sin sal

De 3 a 7 puñados a la semana

Fuente de grasa de origen vegetal



Aguacate

Ocasional



Para cocinar y aliñar

Semillas

Sésamo, pipas, lino, chía



Aceite de oliva



Cacao puro/ Chocolate >80%

Ocasional



Coco

Ocasional



Hierbas aromáticas y condimentos al gusto