

ALIMENTACIÓ SALUDABLE I EQUILIBRADA

Plat saludable



Per amanir oli d'oliva verge

Verdures / hortalisses

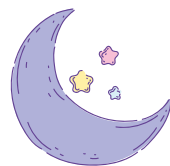
Crues o cuites



Fruïtes 3 cops/dia
(de postre o entre hores)



Pràctica diària d'activitat física
(mínim 30 minuts al dia)



Son de qualitat, evitar les pantalles



Bona gestió de l'estrès i
les emocions

Proteïna

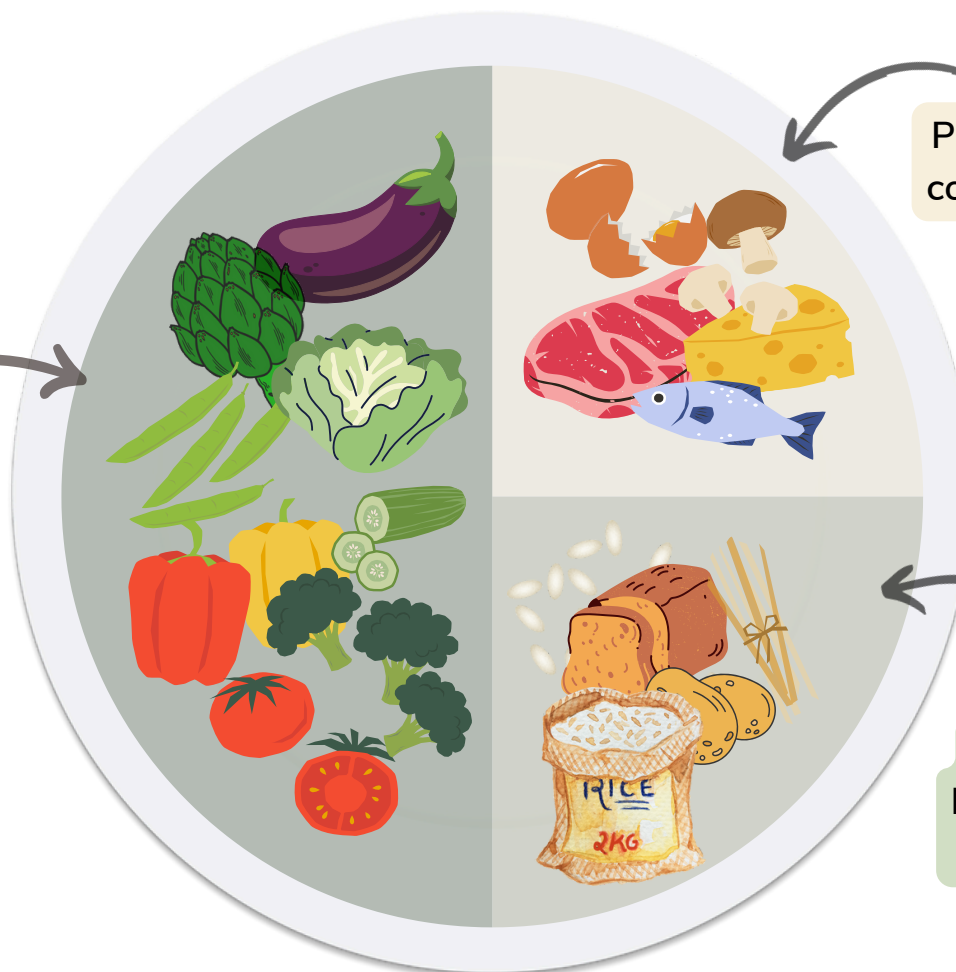
Pollastre, gall d'indi,
conill, carn, peix, ous
i llegums



Aigua per beure

Hidrats de carboni

patata, arròs, pasta,
llegums, blat de moro,
quinoa, cous-cous, ...



ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EQUILIBRADA

Plato saludable

