COMUNITAT DE PARES DEL PROGRAMA SI!

ALIMENTACIÓ VARIADA

Programa de Salud Integral

Greixos, fruits secs, sucres i dolços

2 al dia

- 1 cullerada d'oli
- 20 g de fruits secs
- Cal prendre sucre i dolços amb moderació

Carns, ou, peix i làctics

2-3 al dia

- 60-80 g de carn
- 80-100 g de peix
- 1 ou
- 25-30 g d'embotit

- 1 got de llet
- 30-40 g de formatge
- 1 iogurt

Hortalisses, verdures, lleguminoses verdes i fruites

2-3 al dia

- 1 tomàquet, pastanaga o carxofa
- ½ pebrot, albergínia o carbassó
- 12-15 mongetes
- 125 g bledes o espinacs

- 1 unitat mitjana
- 1 got de suc natural
- 1 tall de meló, pinya o síndria
- 1 bol de fruites petites
- 50-60 g fruita en almívar

Cereals, tubercles i llegums

3-4 al dia

- 50-60 g llegum crua (100 g cuita)
- 150 g patata (1 unitat mitjana)
- 50-60 g d'arròs o pasta crua (150 g cuita)
- 40-60 g de pa

Aigua

4-8 al dia

Foundation for Science, Health and Education

INFORMACIÓ PROPORCIONADA PER LA FUNDACIÓ ALÍCIA