

DIETA DE MANTENIMENT RECOMANADA PER AGROMART:

Quina quantitat de fruita i verdura hauria de menjar a la setmana?

Fruites (3 racions cada dia)

- 8 mandarines (1 ració = 2 unitats)
- 3 plàtans
- 4 taronges
- 3 pomes
- 3 peres
- 4 Kiwis

Verdures (2-3 racions al dia)

- 200g d'espínacs
- 150g de mongeta tendra
- 3 tomàquets d'amanida
- 1/4 de coliflor
- 1 carbassó
- 100g de fulles mesclum
(cada ració és de 50g)
- 2 enciams cabdell
- 2 patates mitjanes
- 2 cebes
- 1/4 de col de cabdell
- 200g de bledes
- 10 unitats de carxofa (cada ració = 5 unitats)
- 1/2 bròquil
- 200g de xampinyons
- 200g de carbassa
- 100g de fulles de canonge
(cada ració és de 50g)
- 4 pastanagues
- 1 alvocat
- 2 porros
- 1 pebrot vermell

MENÚ EXEMPLE D'UN DIA:

Berenar	Café/infusió amb llet descremada Una llesca de pa integral amb oli d'oliva i tomàtiga
Mig Matí	1 iogurt descremat natural. 2 clementines. 2 nous. Infusió
Dinar	Ensalada de canonges, alvocat i pastanaga Ciurons ofegats amb pit de pollastre i espínacs. Infusió de camamil·la i menta
Mitja tarda	1 plàtan. 1 iogurt descremat
Sopar	Brou de pollastre amb fideus. Bròquil i salmó al vapor

Realitzat per Marga Rigo Nutricionista Col. IB0082
www.dialimenta.com – 639 221 546 – 871 804 441

* Basat en recomenacions generals