

EL PLAT SALUDABLE

Utilitzar olis saludables (com l'oli d'oliva o l'oli de colza) per cuinar, amanir o a taula. Limitar la mantega. Evitar els greixos "trans".



Com més verdura – i més variada – millor. Les patates i les patates fregides no compten.

Menjar molta fruita i de tots els colors.



SIGUES ACTIU!



Beure aigua, te o cafè (amb poc sucre o gens). Limitar la llet, els làctics (1-2 racions al dia) i els sucres (1 got petit al dia). Evitar les begudes ensucrades.

Menjar cereals (grans) integrals variats (com pa integral, pasta integral i arròs integral). Limitar els cereals refinats (com l'arròs blanc i el pa blanc).

Triar peix, aus, llegums, i fruits secs. Limitar la carn vermella i el formatge. Evitar la cansalada, els embotits i les altres carns processades.

