

**Model d' àpats:**

- *Per a esmorzar trieu:*

Cereals integrals baixos en sucre (ex. Arròs, blat o blat de moro inflat integral baix en sucre, flocs de civada, o musli baix en sucre).

Pa integral o multicereals.

Fruita.



- *Per a dinar i sopar trieu:*

Els cereals integrals com a plat principal o com a guarnició de segon plat enlloc d'arròs blanc, pasta blanca o patates.

Amanida o verdura cuita, podem fer amanides amb cereals integrals (ex. Amanida d'arròs integral).

Llegums (ex. Lenties, cigrons, fesols, tofu, etc) també com a plat principal )



- 1 1/3 del plato formado por verduras, tanto crudas como cocidas.
- 2 1/3 del plato formado por huevo, pescado o carne (medida de la palma de la mano)
- 3 1/3 del plato formado por farináceos: pasta, arroz, legumbres, pan, patata...

Todo esto acompañado de:

- 1 pieza de fruta o un yogur
- agua

- Per a la tarda, com a suplement o ressopó trieu:

Fruita

Batuts de fruita casolans

logurt natural baix en greix, amb fruita (fruites vermelles)

Pa integral sucrat amb tomàquet

Un grapat de fruita seca

