

## Abastint la vostra cuina

La millor manera de controlar el vostre menjar és fer una tria acurada durant la compra. Si teniu fruita i verdura a casa en lloc de dolços, molt probablement menjareu el que tingueu a mà. Aquí hem fet un recull d'idees de com abastir la vostra cuina per a tenir-ne sempre a mà, si no teniu temps ni energia per a anar de compres.

## Fruita i verdura

Aquestes són millors fresques, però busqueu varietats que aguantin temps:

- cebes, escalunyes, alls
- api
- carbassa d'hivern
- col
- pomes
- cítrics: taronja, llimona, llima
- fruites i verdures en conserva (vigileu la sal), com cors de carxofa, pebrot, tomàquet
- productes en conserva de tomàquet, tomàquet triturat, puré de tomàquet, els tomàquets sencers en conserva
- salses vegetals, com les salses a base de tomàquet
- verdures utilitzades com condiments, com tàperes, olives
- verdures congelades, barreges d'hortalisses, fruites
- hamburgueses vegetarianes
- verdures seques per a assaonar

### Llegums, fruita seca

- fruita seca com a aperitiu
- fesols cuinats enllaunats i lleties, preferentment sense sal
- lleties i fesols secs: requereixen un bon remull i cocció
- crema de cigrons preparada
- tofu
- fruita seca i llavors

### Grans

- diferents grans, cuscús, blat, quinoa, ordi, sègol, civada, flocs de civada, arròs integral, blat sarraí, mill
- pasta de cereal integral, cereal integral com a ingredient principal
- pa integral
- si en trobeu, compreu pa cruixent que sovint és de gra integral i aguanta més temps
- productes per a esmorzar com flocs de civada, muesli, cereals rics en fibra
- farina integral

### Productes làctics i altres

- formatge *ricotta* parcialment descremat
- formatges tendres per a l'ús diari (compte amb el contingut en sal)
- usar els formatges de sabor fort en petites quantitats per a millorar el sabor
- nata lleugera o baixa en greix, llet evaporada, etc
- llet semidesnatada o desnatada
- batut de soja, batut d'arròs

**Peix, carn, ous**

- ous
- conserves de peix com la tonyina, el salmó, revisar l'oli i la sal
- carn magra, peix, marisc. Tant fresc com congelat

**Altres**

- condiments: herbes aromàtiques i espècies com el curri, la cúrcuma, la canyella ...
- oli d'oliva verge extra, llavors, alvocat ...
- vinagres, balsàmic, de vi negre, de sidra i altres líquids per a assaonar

**Idees per a menjars ràpids**

- tonyina, tomàquet triturat i ceba amb pasta integral
- amanida amb cigrons, tomàquet, pebrot en conserva a la planxa, formatge ratllat
- ceba picada i pastanaga, col ratllada, arròs i gambes saltejades en oli oliva verge
- sopa feta amb verdures trossegades, fideus i trossets de peix
- truita d'ous amb ceba, espàrrecs i formatge ratllat
- pèsols en conserva,
- batut amb maduixes , batut de soja i una mica de plàtan o poma
- fruita vermella amb fruita seca triturada.

