

# DIETA MEDITERRÂNEA

*Sofia Perez i Maria Ramos*

# ESMORZAR

Esmorzàrem un got de llet amb una peça de fruita i cereals.

Per a que ens doni molta energia, ja que és el menjar més important del dia, menjarem coses per obtenir energia. La llet ens dona sobretot vitamina A i calci. Els cereals ens donen hidrats de carboni que ens proporcionen energia.

# BREAKFAST

At breakfast time we will drink a glass of milk with a piece of fruit and cereals.

To give us energy, because it's the most important meal of the day, we will eat for gain energy. Milk give us A vitamin and calcium. Fruit give us water and A vitamin. Cereals give us carbohydrates that give us energy.

# MIG MATÍ

*Una amanida de pastanaga, tomàquets i enciam perquè aporta hortalisses i verdura, li posem oli d'oliva. La verdura ens aporta vitamina C.*

*També és molt important hidratar-se per això ara és el moment de beure aigua.*

# LUNCH

*A salad of carrot, mini tomatoes and lettuce because it has got vegetables, we put olive oil. The vegetables give us C vitamin.*

*It is very important be hydrated so we drink water at this moment.*

# DINAR

*Per dinar menjarem arròs i carn perquè que ens aporten proteïnes i amb una mica d'oli d'oliva. Ens hidratarem amb aigua ja que es necessari hidratar-se durant el dia.*

*Per últim un iogurt i fruita.*

*L'arròs carbohidrats, energia per consumir .*

*La carn greixos i proteïnes, nutrients reparadors i acumuladors d'energia.*

# SUPPER

*For the dinner we will eat rice and meat with olive oil.*

*We will get hydrated with with water.*

*At last we will eat yogurt and fruit.*

*Rice have carbohydrates, energy for consuming.*

*Meat have fats and proteins, repairers nutrients and accumulators of energy.*

# BERENAR

*Per berenar menjarem pa amb formatge i una mica d'oli d'oliva, podem menjar també fruits secs.*

*Tenim que seguir hidratant-nos.*

*El formatge ens aporta vitamina A i calci, el pa ens aporta vitamina B i hidrats de carboni.*

# SNACK

*For the snack we will eat bread with cheese where we will put olive oil, we can also eat nuts.*

*The cheese gives us a vitamin and calcium.*

*The bread gives us B vitamin and carbohydrates.*

*We must keep hydrated.*

# SOPAR

*Per sopar menjarem mongetes verdes amb ou i patates, després una altra peça de fruita.*

*Ara tampoc ens podem oblidar de posar oli d'oliva i de beure aigua.*

*Les mongetes verdes aporten calci i vitamines sobre tot.*

*Els ous ens donen proteïnes, nutrients reparadors.*

*Les patates aporten hidrats de carboni.*

# DINNER

*For dinner we will eat green beans with potatoes and another piece of fruit.*

*Now we can't forgot to put olive oil and drink water*

*Green beans have calcium and A vitamin.*

*Eggs have proteins, repairers nutrients.*

*Potatoes have carbohydrates.*

# LA NOSTRA DIETA

*A la nostra proposta de dieta complim els següents requisits de la piràmide:*

*2 racions de verdures i hortalisses al dia, 3 racions de fruita al dia, 4 racions d'oli d'oliva al dia, racions de cereals, pa, arròs i patates, racions de llet iogurt i formatge, fruits secs de 3 a 7 racions per setmana, racions de carn i ous de 3 a 4 racions per setmana, les patates entren al grup de llegums i tubercles, de 2 a 4 racions per setmana i tot i que hem mencionat 4 vegades l'aigua, beure també entre mig combinant amb esport, aconseguim les racions adequades d'aquests dos.*

*Les fruites ens aporten aigua i vitamina A.*

*L'oli*

*aporta greixos, energia que s'acumula per aprofitar després.*

*L'aigua*

*ajuda a desplaçar substàncies, es on es produeixen les reaccions químiques i es el major dissolvent*