

DIETA SALUDABLE I MEDITERRÀNIA (1 DIA)

Un menú saludable ha de contenir els 6 tipus de nutrients.

Es considera una dieta mediterrània perquè porta els aliments que la caracteritzen, és a dir, l'ús de l'oli d'oliva i peix de la costa mediterrània, en aquest cas l'orada.

També abunden els productes frescos d'origen vegetal com les verdures, les fruites, les llegums (llenties), l'arròs, els cereals, el pa...

I, per últim, els làctics com la llet o el iogurt també són propis de la dieta mediterrània.

És molt important beure molta aigua tots els dies, ja que és essencial per la nostra salut. Hauriem de beure més o menys uns 2 litres al dia.

ESMORZAR:

-1 got de llet amb cereals i 1 taronja

Llet: Proteïnes- Funció estructural
Sals minerals (Calci, Ca)- Funció reguladora

Cereals: Glúcids- Funció energètica
Fibra

Taronja : Vitamines (vitamina C)- Funció reguladora
Aigua- Funció reguladora

MIG MATÍ

-Entrepà de pernil dolç

Pa: Glúcids- Funció energètica
Fibra

Pernil: Proteïnes- Funció estructural

DINAR

-**Amanida variada** (enciam, 1 tomàquet, 1 cogombre, 1 pastanaga, espàrrecs blancs, oli d'oliva, sal)

Grup d'aliments: verdures i hortalisses: Vitamines (A, B, C, E, K)- Funció reguladora
Aigua- Funció reguladora

Oli d'oliva: Lípids- Funció energètica

-**Lenties amb arròs i patates**

50 g de **lenties:** Proteïnes- Funció estructural

20 g d'**arròs:** Glúcids- Funció energètica

1 **patata:** Glúcids- Funció energètica

-**1 iogurt natural:** Sals minerals- Calci (Ca)- Funció reguladora
Proteïnes- Funció estructural

+ 2 llesques de **pa** (millor integral)-Glúcids- Funció energètica
Fibra

BERENAR

-**Macedònia de fruites** (maduixa, kiwi, plàtan, poma i préssec)

Fruita: Vitamines (B, C, A, E,)- Funció reguladora
Aigua (H₂O)- Funció reguladora

SOPAR

-**Crema de carbassa:**

150 g de **carbassa:** Vitamina B- Funció reguladora
Aigua (H₂O)- Funció reguladora

-**Orada a la planxa** (1 peça petita) Proteïnes- Funció estructural

-Poma al forn: Vitamines (E, C)- Funció reguladora

+ 2 llesques de **pa** (millor integral)-Glúcids- Funció energètica
Fibra

HEALTHY AND MEDITERRANEAN DIET (1 DAY)

A healthy menu must contain the 6 types of nutrients.

It is considered a Mediterranean diet because it brings the foods that characterize it, that is, the use of olive oil and fish on the Mediterranean coast, in this case, the golden fish.

Fresh products of vegetable origin also abound like vegetables, fruits, legumes (lentils), rice, cereals, bread ...

And finally, dairy products such as milk or yogurt are also typical of the Mediterranean diet.

It is very important to drink plenty of water every day, since it is essential for our health. We should drink about 2 liters a day.

BREAKFAST

-A glass of milk with cereals and an orange

Milk: Proteins - Structural function
Mineral salts (Calcium, Ca) - Regulatory function

Cereals: Glucids - Energy function
Fiber

Orange: Vitamins (vitamin C) - Regulatory function
Water - Regulatory function

MID MORNING

- A sweet ham sandwich

Bread: Glucids - Energy function
Fiber

Ham: Proteins - Structural function

LUNCH

- **Assorted salad** (lettuce, 1 tomato, 1 cucumber, 1 carrot, white asparagus, olive oil, salt)

Group of vegetables: Vitamins (A, B, C, E, K) - Regulatory function

Water- Regulatory function

Olive oil: Lipids - Energy function

-**Lentils with rice and potatoes**

50 g of lentils: Proteins - Structural function

20 g of rice: Glucids - Energy function

1 potato: Glucids - Energy function

-**1 Natural yogurt:** Mineral salts - Calcium (Ca) - Regulatory function
Proteins - Structural function

+ 2 slices of **bread** (better integral)- Glucids - Energy function
Fiber

BERENAR

- **Fruit salad** (strawberry, kiwi, banana, apple and peach)

Fruit: Vitamins (B, C, A, E,) - Regulatory function

Water (H₂O)- Regulatory function

DINNER

- **Pumpkin cream:**

150 g of **pumpkin**: Vitamin B- Regulatory function

Water (H₂O)- Regulatory function

-**Baked golden fish** (1 piece) Proteins- Structural function

- **Baked apple**: Vitamins (E, C) - Regulatory function

+ 2 slices of **bread** (better integral)- Glucids - Energy function
Fiber