



## RECOMANACIONS PEL SOPAR

**DIETISTA:** Anna Ros Vilallonga  
Núm.Col·legiat 3199

\* El sopar ha de tenir la mateixa estructura que el dinar: primer plat, segon plat i postres. El pa i l'aigua han d'estar sempre presents.

\* Ha de ser un sopar lleuger, amb menys quantitat que el dinar, amb aliments menys pesats com truites, peix... i coccions senzilles com planxa, vapor...

\* El sopar és l'últim àpat del dia i és imprescindible que es complementi amb el dinar:

Si per dinar han pres un primer plat a base de carbohidrats (pasta, arròs, llegums...) el primer plat de sopar haurà de ser de verdures (vapor, planxa, crema...) I al revés, si al migdia han pres verdura, al sopar haurà d'aportar els hidrats de carboni.

És recomanable que la verdura, crua o cuita, estigui sempre present a l'hora de sopar ja sigui com a primer plat o com a guarnició del segon.

Com a segon plat, es convenient no repetir el mateix tipus de proteïnes. Si per dinar han pres peix millor sopar ou o si han dinat carn prendre peix per sopar. En general a l'hora de sopar es recomana:

- 2 a 3 dies a la setmana peix, principalment blanc
- 1 a 2 dies a la setmana ou, en forma de truita, ou dur, remenat...
- 3 a 4 dies a la setmana alternar la vedella, aus( pollastre, gall d'indi) i porc.
- Ocasionalment, podem incloure plats com fregits( croquetes, calamars...), pizza...

Les postres per excel·lència és la fruita. Com a mínim han de prendre dos peces de fruita al dia. Si ja ho han fet poden menjar un làctic com a postres.