



# Què Sopem



# Avui ?

**Si de primer hem dinat...**

verdures/hortalisses cuites  
arròs, patata, pasta o llegums



**Per sopar, ho farem de...**

arròs, patata, pasta o llegums<sup>1</sup>  
verdures/hortalisses cuites o crues<sup>2</sup>



**Si el segon plat del dinar ha estat...**

carn, vermella o blanca  
peix o marisc  
ou



**El del sopar serà...**<sup>3</sup>

peix o marisc o ou  
carn (preferentment blanca) o ou  
carn (preferentment blanca) o peix o marisc



**Com a postres, combinem...**

fruita  
derivat lacti



**I per sopar toca...**<sup>4</sup>

derivat lacti  
fruita



## Observacions:

- <sup>1</sup> Consumir aquests aliments feculents màxim 1 dia a la setmana cadascun d'ells, com a ingredient principal del primer plat, sigui fred o calent.
- <sup>2</sup> Combinar les verdures/hortalisses cuites i les crues. Fer ús de preparacions culinàries que propiciïn una fàcil digestió: sopes, cremes, purés, flams de verdures, etc.
- <sup>3</sup> Preferir la carn blanca per sobre de la vermella. Per a la preparació del segon plat, utilitzar tècniques culinàries en medi sec (al forn, a la papillota, a la planxa), o bé en medi aquós (bullit, al vapor, olla a pressió, forn microones). En tot cas, minimitzar la freqüència de consum d'arrebossats i fregitel·les. Escollir consumir més productes de la pesca i ous que carn, al llarg de la setmana.
- <sup>4</sup> La fruita pot ser preparada en compotes, o bé en trossets i macedònies. Evitar els suc i els líquats. Els postres lactis cal que siguin preferentment tipus iogurt (sòlids), formatge fresc, mató, recuit, petit suisse; i molt puntualment els que es caracteritzen per ser rics en sucres.