

PROPOSTA SOPARS OCTUBRE 2017

Proposta controlada per dietista-nutricionista col·legiada CAT/001186

INSTITUT XXV OLIMPIADA

	Del 2 al 6 d'octubre	Del 9 al 13 d'octubre	Del 16 al 20 d'octubre	Del 23 al 28 d'octubre	Del 30 al 31 d'octubre
DILLUNS	Verdura Ou	Verdura Peix blanc	Verdura Peix blanc	Verdura Peix blanc	Verdura Carn vermella
DIMARTS	Pasta Carn blanca	Pasta Ou	Arròs Peix blanc	Verdura Peix blanc	Arròs Peix blanc
DIMECRES	Pasta Peix blau	Verdura Carn blanca	Verdura Carn blanca	Verdura Carn vermella	
DIJOUS	Verdura Peix blau	FESTIU	Verdura Peix blau	Verdura Peix blau	
DIVENDRES	Verdura Carn blanca	Arròs Peix blau	Llegum Ou	Arròs Peix blanc	

Es recomana alternar fruita i làctic entre el dinar i el sopar.

Mengeu 5 racions diàries de fruites i verdures: proporcionen una gran quantitat de vitamines, minerals i fitoquímics que ajudaran a fortificar el sistema immunitari.

De tant en tant podem consumir les verdures i les fruites cuites (verdures saltejades o a la papillota en lloc d'amanida, i fruites al forn o en compota natural).

CONSELLS NUTRICIONALS: REFORCEM EL NOSTRE ORGANISME!

Ja ha arribat la tardor i amb ella el fred. El nostre organisme baixa les defenses i microorganismes com virus i bacteries ho poden aprofitar. Fem-los front reforçant el nostre organisme tant amb una bona alimentació com amb productes específics que incrementin les nostres defenses.

En primer lloc, ajudem al nostre organisme a adaptar-se a les noves temperatures tot consumint els aliments que la natura ens ofereix aquesta estació de l'any: carbassa, moniato, col, coliflor, bleda, pastanaga, taronja, espinacs, naps, pomes, magranes, kiwis. Tots aquests aliments ens proporcionaran antioxidants, minerals, vitamines i altres nutrients que ens ajudaran a enfortir el nostre sistema immunològic davant de refredats i altres malalties.

També, us recomanem incorporar o incrementar el consum d'aquells productes que complementin la vostra alimentació activant de manera natural les vostres defenses: vitamina C (a través de fruites cítriques, pebrots, bròquils i verdura de fruita verda), infusions d'equinàcia i mel, all (natural o afegit cuinat als plats) o un superaliment com el bolet xitake, tots productes que ajuden a millorar la resistència del nostre organisme davant d'atacs externs.