

VARIACIONS A LA DIETA

Les intoleràncies i/o al·lèrgies: Es substituiran per altres aliments.

- Llet
- Cereals
- Api
- Sulfits
- Fruites seques (avellanes, nous...)
- Peix
- Marisc
- Ou

PETITS CANVIS PER MENJAR MILLOR

MÉS: FRUITES I HORTALISSES, LLEGUMS, FRUITA SECA, VIDA ACTIVA I SOCIAL.

CANVIU: AIGUA, ALIMENTS INTEGRALS, OLI D'OLIVA VERGE, ALIMENTS DE TEMPORADA I PROXIMITAT

MENYS: SAL, SUCRES, CARN VERMELLA I PROCESSADA, ALIMENTS ULTRAPROCESSATS

GAUDIM MENJANT SA!!!

"Cal evitar els espinacs i les bledes abans dels 12 mesos (i si se'n donen, que no suposin més del 20% del contingut total del plat) pel seu contingut en nitrats. A partir de l'any i fins als 3 anys, cal que aquestes hortalisses no suposin més d'una ració al dia."

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR
DIA 8	DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 12
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	FESTA	SO-PAR
DIA 15	DIA 16	DIA 17	DIA 18	DIA 19
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR
DIA 22	DIA 23	DIA 24	DIA 25	DIA 26
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR
DIA 29	DIA 30			
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
SO- PAR	SO- PAR	SO- PAR	SO- PAR	SO- PAR
SO- PAR	SO- PAR	SO- PAR	SO- PAR	SO- PAR
SO- PAR	SO- PAR	SO- PAR	SO- PAR	SO- PAR
SO- PAR	SO- PAR	SO- PAR	SO- PAR	SO- PAR
SO- PAR	SO- PAR	SO- PAR	SO- PAR	SO- PAR
SO- PAR	SO- PAR	SO- PAR	SO- PAR	SO- PAR