

Carmanyola saludable

De forma senzilla podem confeccionar una carmanyola saludable i equilibrada. Només cal que feu servir aquestes proporcions i recomanacions.

Verdures
Hortalisses

Cereals
Integrals

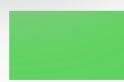
Proteïna
Saludable

Infermeravirtual.com



Per beure, aigua

De postres, fruita



És important menjar tota mena de verdures i hortalisses, les patates no estan incloses en aquest grup



Els cereals han de ser integrals, per exemple: pa, pasta o arròs integrals. En aquest grup s'inclouen els tubercles com la patata



Es recomana consumir peix, carn d'au, ous, llegums i fruita seca. Consumiu carn vermella de forma ocasional i eviteu els embotits



Per amanir, oli d'oliva



Infermera
virtual.com

www.infermeravirtual.com



COL·LEGI OFICIAL
INFÈRMERES I INFÈRMERS
BARCELONA