

## **DIETA MODEL PER A PERSONES QUE NO TINGUIN PROBLEMES DE SALUT**

Esmorzar:

- Suc de taronja (sempre acabat d'esprémer)
- Entrepà: pa sucat amb tomàquet o alvocat, afegir-hi pernil de gall dindi, pernil serrà, pernil york o truita a la francesa d'un ou (truita fins a dues vegades per setmana)
- Beure aigua

Dinar:

- Amanida amb enciam, endívia, escarola, canonges, cogombre, tomàquet. Amaniment: all, julivert, suc de llimona, mostassa i oli de girassol
- Beure aigua
- Fins a 180 grs d'aliment animal (no barrejar). Cuinar a la brasa, planxa o forn. mateix amaniment que l'amanida. Es pot acompanyar amb escalibada o parrillada de verdures.
- Beure aigua
- Fruits secs: 1 dàtil natural i 5 anacards o 5 nous (no barrejar)
- Infusió de camamilla

A mitja tarda:

- Fruita (no barrejar)

Una hora abans del sopar beure un got d'aigua

Sopar:

- Beure aigua
- Mateixa amanida que al migdia
- Beure aigua
- Fruits secs: 2 prunes seques i 10 ametlles o 10 avellanes (no barrejar)
- Beure aigua

Entre menjar i menjar, beure aigua. Prendre com a mínim 1'5 l. d'aigua al dia.

Recomanació oferta per la Dra. Maria Teresa Guardiola.

2 juny 2012