

Saps com és un plat saludable?



Amb el denominat “mètode del plat” es pot confeccionar de forma senzilla i molt visual un plat **saludable i equilibrat**.

Només cal seguir les següents indicacions.

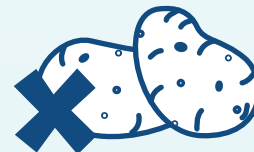
1



La meitat del plat haurà d'estar compost per verdures i hortalisses.



És important menjar vegetals variats.



Les patates no estan incloses en aquest grup.

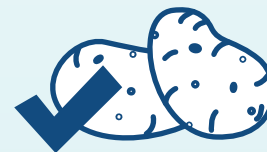
2



Un quart del plat ha d'estar compost per cereals integrals.



Alguns exemples són: el pa, la pasta, l'arròs integral...

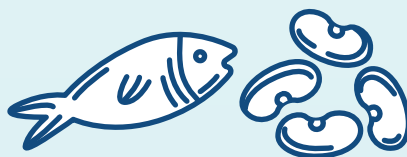


En aquest grup s'inclou la patata.

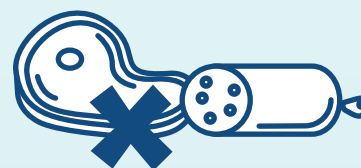
3



L'altre quart del plat ha d'estar compost per aliments proteics.



Alguns exemples són: el peix, la carn d'au, els ous, els llegums i la fruita seca.



La carn vermella i els embotits s'han de consumir de forma ocasional.



Per amanir s'haurà d'utilitzar oli d'oliva.



De postres s'haurà d'escollir una peça de fruita.



I per beure durant l'àpat, aigua.