

# Hàbits alimentaris

Claus per a una nutrició saludable  
per a famílies i persones amb DID



Edita:



Amb la col·laboració de:



FINESTRELLES  
FUNDACIÓ PRIVADA  
Discapacitat intel·lectual

**Autors:** Carolina Alves, Anna Sansano

**Revisió:** Equip tècnic Dincat i Fundació Finestrelles

**Adaptació a Lectura Fàcil:** Associació Lectura Fàcil



**Il·lustracions:** Martín Tognola

**Disseny:** Pilar Gorriz, Gerard Pellisa

**Impressió:** Ampans, Servei d'Impremta

**Primera edició:** Barcelona, juliol 2017

**Dipòsit legal:** B 20705-2017

**Contacte:**

Joan Güell 90-92 | 08028 Barcelona

Telèfon: 93 490 16 88 | Fax: 93 490 96 39

info@dincat.cat | www.dincat.cat

@grupdincat /grupdincat @\_dincat

# Índex

**Presentació** / p. 4

**Introducció** / p. 5

Què és l'obesitat? / p. 6

Sóc una persona obesa? / p. 7

Per què patim obesitat? / p. 8

Com ens pot afectar l'obesitat? / p. 9

**Hàbits saludables** / p. 11

Evita el sedentarisme / p. 12

Fes exercici / p. 15

**Alimentació equilibrada** / p. 21

Què és? / p. 23

Què puc fer per millorar l'alimentació? / p. 24

El mètode del plat / p. 26

La piràmide dels aliments / p. 28

Els àpats del dia / p. 30

Àpats especials: Nadal i estiu / p. 36

Al bar i al restaurant / p. 38

**Annexos** / p. 41

Menú de tardor hivern / p. 42

Menú de primavera estiu / p. 44

Receptes d'aperitius / p. 46

Receptes d'amanides / p. 48

Receptes de gelats i sucs / p. 50

Registre de pes setmanal / p. 52

Registre d'aliments / p. 55

Registre d'activitat física setmanal / p. 61

Registre d'activitat física diària / p. 67

# Presentació

L'excés de pes pot perjudicar la salut i afavorir el desenvolupament de malalties greus com la diabetis, l'artritis i les malalties relacionades amb el cor. Tot i que el sobrepès i l'obesitat afecten cada vegada més persones del nostre entorn, les persones amb discapacitat intel·lectual i del desenvolupament són les més propenses a patir aquest tipus de problemes.

Dincat i la Fundació Finestrelles van realitzar un estudi científic<sup>1</sup> entre els anys 2014 i 2016 amb l'ajuda de Nestlé España, Agrupació Mútua i 28 entitats que atenen a persones amb discapacitat intel·lectual a Catalunya.

Aquest estudi ha demostrat que una dieta equilibrada i l'exercici físic constant ajuden a reduir el pes i millorar la salut de les persones amb discapacitat intel·lectual i del desenvolupament.

Dincat publica la guia *Hàbits alimentaris* per orientar les persones amb discapacitat intel·lectual i del desenvolupament, i les seves famílies, a l'hora d'introduir l'activitat física i una dieta equilibrada en el seu estil de vida.

<sup>1</sup> "Efectes del suport nutricional sobre els paràmetres nutricionals i la qualitat de vida, en persones amb discapacitat intel·lectual que presenten sobrepès o obesitat".

# Introducció



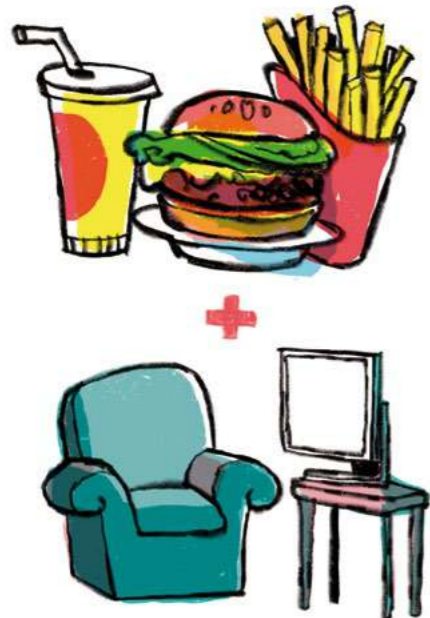
# Introducció

## Què és l'obesitat?

Una persona és obesa quan està massa grassa i aquest excés de greix li perjudica la salut.

L'obesitat afecta cada vegada més persones, sobretot persones amb discapacitat intel·lectual i del desenvolupament.

La millor manera de prevenir l'obesitat és desenvolupar uns hàbits saludables: fer exercici físic i tenir una dieta equilibrada.



## Sóc una persona obesa?

Per saber-ho, tens dues opcions:

1. Mesura't la cintura.  
Si ets dona, la teva cintura hauria de fer menys de 88 centímetres.  
Si ets home, hauria de fer menys de 102 centímetres.
2. Calcula el teu índex de massa corporal:  
divideix el pes (en quilos)  
entre l'alçada que tens (en metres al quadrat).  
Si el resultat és superior a 25,  
es considera que pateixes sobrepès.  
I si és superior a 30,  
es considera que pateixes obesitat.

De tota manera, et recomanem que visitis el metge de capçalera si tens algun dubte.





## Per què patim obesitat?

Patim obesitat quan el nostre cos no utilitza tot el greix que ens aporten els aliments.

La causa d'això pot ser:

- Genètica: algunes persones acumulen greix amb més facilitat que d'altres per les característiques del seu organisme.



- Social: disposem de poc temps per cuinar i fer exercici físic. Com a resultat, mengem aliments amb massa sucre i greix, i el nostre cos els acumula en forma de greix.



## Com ens pot afectar l'obesitat?

Les persones amb discapacitat intel·lectual i del desenvolupament tendeixen a patir malalties agreujades per l'obesitat:

- Malalties cardiovasculars: relacionades amb el funcionament del cor, les artèries i les venes.



- Diabetis: relacionada amb el nivell de sucre a la sang.



– Càncer: relacionat amb l'aparell digestiu.



– Problemes digestius com el restrenyiment.



– Malalties relacionades amb els ossos.



## Hàbits saludables



# Hàbits saludables

Petits canvis en l'estil de vida poden ajudar-te a controlar el pes i millorar la teva salut.

## Evita el sedentarisme

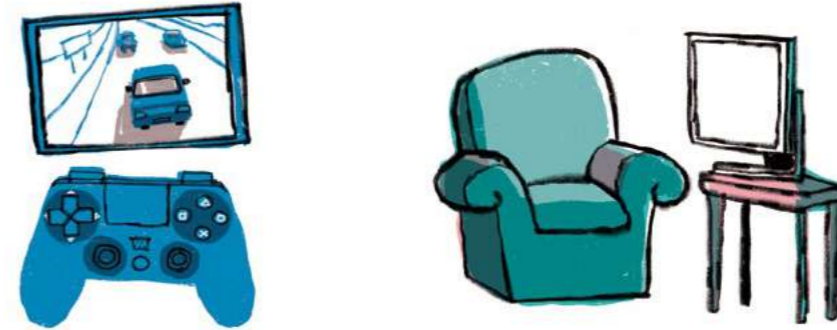
El sedentarisme és l'estil de vida caracteritzat per la manca d'activitat física.

Les persones sedentàries es mouen poc i, per tant, el seu cos no crema el greix dels aliments. Aquestes persones tendeixen a patir sobrepès.



Per evitar el sedentarisme et recomanem:

- Reduir el temps que passes davant de les pantalles del televisor, l'ordinador, la consola, etc.



- Desplaçar-te a peu tant com puguis.
- Pujar escales en compte de fer servir l'ascensor.
- No estirar-te al llit o al sofà després de menjar: aprofita aquest temps per rentar els plats, recollir la casa, etc.
- Fer exercici físic: sortir a passejar, practicar esports, etc.



## Exemples d'un dia saludable



1. Hora de llevar-se!



2. Ves a peu a la feina



3. Hora de treballar



4. Fes exercici físic



5. Temps lliure:  
Evita la tele, l'ordinador,  
i els videojocs



6. Al llit!

## Fes exercici

L'exercici físic ens permet:

— Perdre pes



— Enfortir els músculs



— Prevenir les malalties del cor i dels ossos





- Dormir millor
- Sentir-nos bé amb nosaltres mateixos i amb la resta de gent.



A l'hora de fer exercici pots triar entre:

- Exercici moderat (de 2,5 a 5 hores a la setmana): caminar ràpid, ballar, treballar al jardí, fer feines de casa, jugar a la petanca, passejar en bicicleta o amb animals, etc.



- Exercici intens (de 75 minuts a 2,5 hores a la setmana): sortir a córrer, fer aeròbic, practicar natació, tennis, futbol, bàsquet o altres esports.
- L'exercici intens i moderat també es pot combinar.



Recorda que les sessions no poden durar menys de 10 minuts!

A continuació et proposem 4 opcions d'entrenament:








### Opció 1

Exercici intens

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Natació		Futbol		Aeròbic		
						
45 minuts		45 minuts		30 minuts		

### Opció 2

Exercici moderat

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Caminar ràpid	Caminar ràpid	Caminar ràpid	Caminar ràpid	Caminar ràpid	Excursió	Caminar ràpid
						
20 minuts	30 minuts	20 minuts	20 minuts	35 minuts	90 minuts	20 minuts






### Opció 3

Exercici moderat

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Caminar ràpid	Bicicleta	Petanca	Jardineria	Bicicleta	Caminar ràpid	Caminar ràpid
						
30 minuts	30 minuts	60 minuts	60 minuts	30 minuts	40 minuts	20 minuts

### Opció 4

Exercici moderat i intens

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Bicicleta		Natació		Bàsquet	Passeig amb gos	Caminar ràpid
						
30 minuts		45 minuts		30 minuts	45 minuts	20 minuts

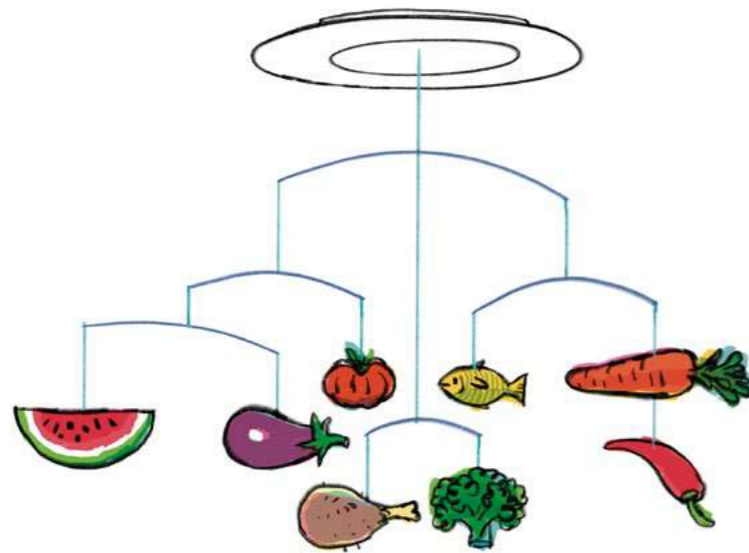
# Alimentació equilibrada



# Alimentació equilibrada

Una bona alimentació és molt important per estar sa i no guanyar pes.

Les recomanacions d'aquest apartat t'ajudaran a introduir canvis en els hàbits alimentaris.



## Què és una alimentació equilibrada?

És una alimentació:

- **Suficient** per cobrir les necessitats de l'organisme.
- **Completa i variada** perquè aporta tots els nutrients que ens calen per estar sans.
- **Adequada** a les necessitats de cada etapa de la vida (creixement, malalties, etc.).
- **Adaptada** a les característiques de cada persona.





## Què puc fer per millorar l'alimentació?

- Procura fer sempre els àpats a la mateixa hora.
- Menja sense pressa i mastega bé els aliments.



- A l'hora de dinar i sopar prepara't un plat únic amb el **mètode del plat**. (veure pàgines 26 i 27)  
O un primer i segon plat on un d'aquests sigui sobre tot verdura.
- No piquis entre àpats.  
Si tens gana, menja verdura fresca (pastanaga, api...), un iogurt desnatat, coques de blat de moro o arròs, etc.



- Evita els aliments amb molt de greix com l'embotit i el formatge, els precuinats com la pizza o la lasanya, i les pastes i els dolços.
- Cuina els aliments al vapor, bullits, a la planxa, a la brasa, al forn o al microones.



- Intenta no fregir ni arrebossar els aliments.  
Tampoc recomanem els estofats.
- A l'hora de comprar, tria aliments frescos i de temporada.
- Consumeix un màxim de 3 cullerades soperes d'oli d'oliva al dia.
- Beu un mínim d'1,5 litres d'aigua al dia.
- Evita les begudes alcohòliques, els refrescos i els sucus envasats.



## El mètode del plat

Imagina el plat dividit en 2 meitats.

A la primera meitat:

**Part 1** inclou qualsevol verdura o hortalissa.

La segona meitat, la divideixes una altra vegada, i en cada part inclou:

**Part 2** carn, peix o ous.

**Part 3** pasta, arròs, patata o llegums.

Per saber quina és la ració adequada de cada grup d'aliments, seguiu aquesta pauta:

– Verdura i hortalisses:

Han d'ocupar com a mínim la meitat del plat.

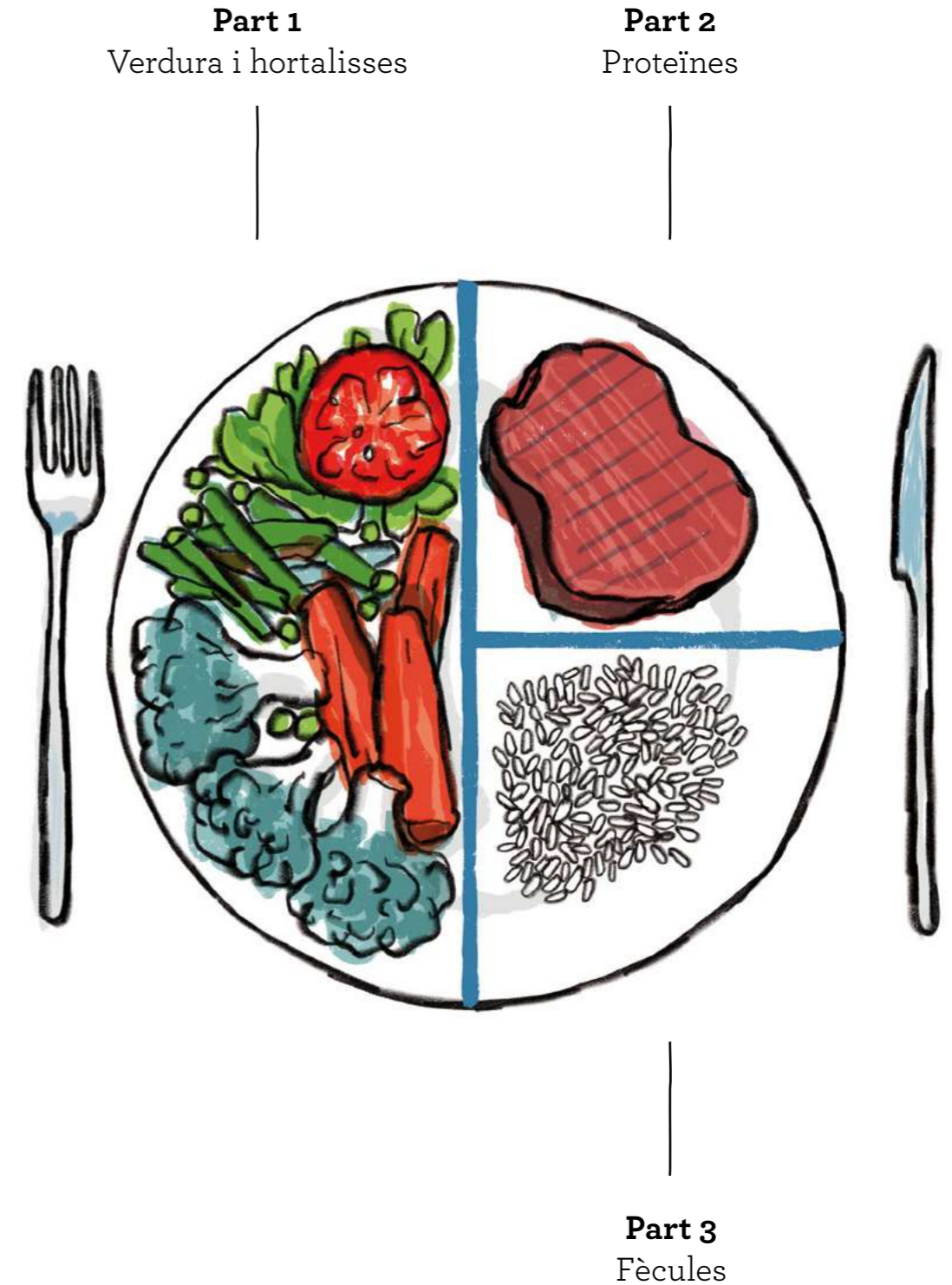
– Proteïnes:

Han d'ocupar més o menys un quart del plat.

Equival a un filet de carn, un ou o una unitat de peix.

– Fècules (arròs, pasta, cuscús, pa, patata, llegums):

Han d'ocupar més o menys un quart del plat.

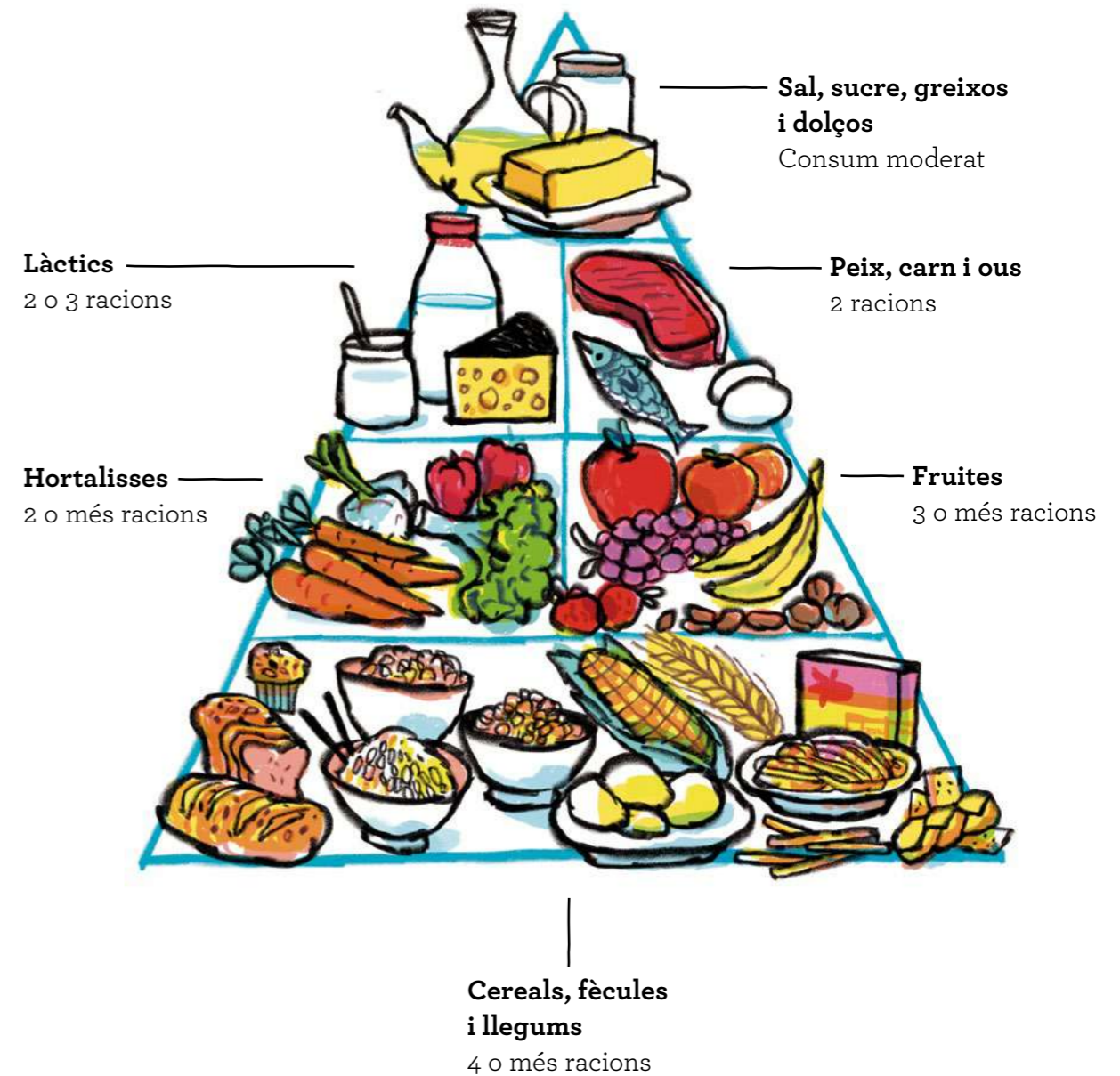


## La piràmide dels aliments

És una classificació dels aliments que ens permet saber quins són els més saludables i calcular les racions que n'hem de prendre al llarg del dia.

Quan et preparis un menú per a la setmana, tingues en compte aquesta informació i distribueix els diferents tipus d'aliments entre els àpats del dia.

Recorda que has de beure com a mínim 1,5 litres d'aigua al dia!





## Els àpats del dia

### L'Esmorzar

És un àpat molt important: és el primer del dia i ens ha de donar suficient energia fins a l'hora de dinar.

Et proposem 4 exemples d'esmorzars saludables:

#### Esmorzar 1

---



- Cafè amb llet desnatada
- Entrepà petit de pa integral (50g) amb un tall de pernil cuit
- Un préssec

#### Esmorzar 2

---



- Un iogurt desnatat barrejat amb cereals integrals i maduixes

#### Esmorzar 3

---



- Llet desnatada amb cereals integrals
- Un kiwi

#### Esmorzar 4

---



- Cafè amb llet desnatada
- Suc de taronja natural
- Entrepà petit de pa integral (50g) amb tonyina (mitja llauna)



## Aperitiu de mig matí

A mig matí pots menjar una peça de fruita, un iogurt o un entrepà petit per no arribar amb massa gana al dinar. Sobretot has d'evitar els refrescos i els dolços.



## El dinar

El dinar és l'àpat més important del dia. Ha d'incloure un plat únic seguint el mètode del plat o un primer i un segon plat. També ha d'incloure les postres. Ha de ser variat i equilibrat.

Consulta a l'Annex els menús de dinars saludables.



## El berenar

És un àpat opcional i lleuger. El recomanem a les persones que arriben al sopar amb molta gana i tendeixen a menjar massa a la nit.

Et proposem 4 exemples de berenars saludables:

### Berenar 1

---



- Iogurt líquid desnatat
- Una mandarina

### Berenar 2

---



- Un préssec
- Una infusió

### Berenar 3

---



- Dos coques de blat de moro
- Una infusió

### Berenar 4

---



- Formatge fresc sense greix  
amb trossets de fruites

### El sopar

El sopar és l'últim àpat del dia.  
Després de sopar anirem al llit.  
Per això, ha de ser un àpat lleuger i fàcil de digerir.

Et recomanem que sopis  
un parell d'hores abans d'anar al llit  
perquè el cos pugui fer la digestió i no passis una mala nit.

Consulta a l'Annex els menús de sopars saludables.



## Àpats especials: Nadal i estiu

Al Nadal i a l'estiu tendim a fer canvis en l'alimentació.

Al Nadal mengem en excés  
i a l'estiu abusem dels gelats i els refrescs.



Per no guanyar pes durant el Nadal:

- Controla les racions
- Posa pocs galets o fideus a la sopa
- A les cremes i purés fes servir productes desnatats



- Serveix un sol tall de carn o peix
- Substitueix les guarnicions d'arrebossats i fregits per una amanida o verdura al vapor o al forn



- A les postres menja fruita i pren infusions.



Per no guanyar pes durant l'estiu:

- Menja amanides
- Prepara gelats de fruita casolans
- Beu suc de fruita natural i de verdura.

Consulta a l'Annex receptes d'aperitius, amanides, suc i gelats.

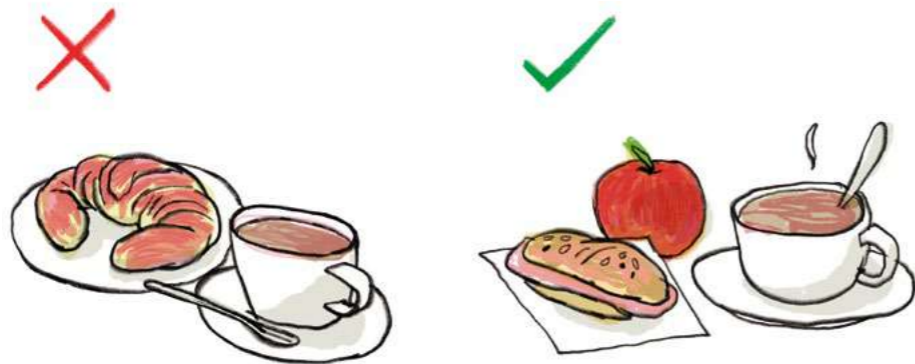
## Al bar i al restaurant

Quan surtis a fer un aperitiu a un bar o a dinar o sopar a un restaurant, has de triar els plats més saludables de la carta.



Aquestes recomanacions t'ajudaran a fer-ho:

- Si et ve de gust un cafè, demana la llet desnatada.
- En compte de pastes i dolços, demana entrepans petits o fruita.



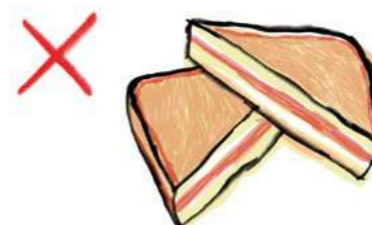
- Si et ve de gust un entrepà, demana un entrepà vegetal.



- Evita els plats amb salses i formatge.
- Tria els plats amb verdura.
- Si vas a una pizzeria, demana mitja pizza i una amanida.



- Evita els menjars arrebossats.  
Tria els plats fets al vapor, a la planxa o al forn.
- Recorda que els biquinis tenen molt de greix.
- Per postres, demana fruita o iogurt desnatat.





# Annexos





## Menú de tardor hivern

	Dinar 	Sopar 
Dilluns	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Trinxat de col i patata</li> <li>– Mero al forn amb enciam i blat de moro</li> <li>– Iogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Minestra de verdures sense patata</li> <li>– Hamburguesa la planxa amb ceba saltada</li> <li>– Dues mandarines</li> </ul>
Dimarts	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Bledes bullides amb patata</li> <li>– Salmó a la planxa amb samfaina</li> <li>– Iogurt desnatat de sabors</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Puré de verdures</li> <li>– Remenat d'ous amb bolets</li> <li>– Pera</li> </ul>
Dimecres	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Llenties estofades</li> <li>– Pollastre amb verdures</li> <li>– Dues mandarines o una taronja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Filet de lluç al forn amb tomàquet i carbassó</li> <li>– Poma</li> </ul>
Dijous	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Amanida completa</li> <li>– Conill estofat amb pèsols</li> <li>– Iogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Espinacs bullits</li> <li>– Truita francesa amb espàrrecs</li> <li>– Iogurt desnatat</li> </ul>
Divendres	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Cigrons saltats amb all</li> <li>– Bacallà, carbassó i pebrots</li> <li>– Iogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Estofat de gall d'indi amb verdures</li> <li>– Taronja</li> </ul>
Dissabte	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Saltat de pebrots, albergínia i ceba amb arròs i tires de vedella</li> <li>– Un kiwi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Amanida verda amb salmó fumat i quatre nous</li> <li>– Iogurt</li> </ul>
Diumenge	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Amanida completa amb pasta</li> <li>– Pollastre amb poma al forn</li> <li>– Pera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Minestra de verdures amb musclos al vapor</li> <li>– Dues mandarines</li> </ul>

	Dinar 	Sopar 
Dilluns	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Mongeta verda bullida amb patata</li> <li>– Estofat de gall dindi amb ceba</li> <li>– Taronja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Bol d'amanida</li> <li>– Lluç a la planxa amb llimona</li> <li>– Iogurt</li> </ul>
Dimarts	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Carxofes amb pastanaga</li> <li>– Mandonguilles de vedella</li> <li>– 2 mandarines</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Crema de carbassa</li> <li>– Truita francesa amb mig tomàquet al forn</li> <li>– Poma</li> </ul>
Dimecres	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Cigrons saltats amb verdures i tonyina</li> <li>– Poma</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Sopa clara de fideus amb ous durs</li> <li>– Iogurt desnatat</li> </ul>
Dijous	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Amanida completa amb pasta</li> <li>– Pollastre saltat amb ceba</li> <li>– Iogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Bròquil al vapor</li> <li>– Bacallà al forn amb llimona</li> <li>– Dues mandarines</li> </ul>
Divendres	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Timbal de verdures</li> <li>– Estofat de vedella amb guarnició d'arròs blanc sense salsa</li> <li>– Macedònia de fruites</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Espinacs bullits saltats amb pernil i ou</li> <li>– Taronja</li> </ul>
Dissabte	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Puré de verdures</li> <li>– Mero al forn amb carbassó</li> <li>– Iogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Amanida verda i rotllet de pernil cuit</li> <li>– Poma</li> </ul>
Diumenge	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Escalivada amb patata al forn</li> <li>– Bacallà al forn</li> <li>– Mandarines</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Pop a la planxa amb pebrots al forn</li> <li>– Pera</li> </ul>

## Menú de primavera estiu

	Dinar 	Sopar 
Dilluns	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Amanida d'arròs i tonyina</li> <li>– Iogurt desnatat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Sopa de meló amb pernil</li> <li>– Truita d'espínacs</li> <li>– Tall de síndria</li> </ul>
Dimarts	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Gaspatxo</li> <li>– Conill a l'all</li> <li>– Préssec</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Mongeta verda amb mitja patata</li> <li>– Lluç a la planxa</li> <li>– Cireres</li> </ul>
Dimecres	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Amanida de patata amb ou dur</li> <li>– Pinya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Rotllet de pernil dolç i formatge semi curat</li> <li>– Torrada petita amb tomàquet i oli d'oliva</li> <li>– Poma</li> </ul>
Dijous	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Pasta (60g) amb verdures saltades i talls petits de pollastre</li> <li>– Iogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Endívies amb anxoves i tomàquet</li> <li>– Iogurt desnatat</li> </ul>
Divendres	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Broqueta de salmó i verdures</li> <li>– Patata al caliu</li> <li>– Iogurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Remenat de xampinyons i espínacs</li> <li>– Un tomàquet obert amb oli</li> <li>– Dues prunes</li> </ul>
Dissabte	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Amanida de lleties</li> <li>– Hamburguesa de gall d'indi</li> <li>– Un kiwi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Saltat de carbassó amb gambetes</li> <li>– Iogurt desnatat</li> </ul>
Diumenge	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Amanida verda</li> <li>– Plat petit de paella</li> <li>– Una Pera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Crema de pastanaga amb patata i curri</li> <li>– Formatge fresc</li> <li>– Dos nespres</li> </ul>

	Dinar 	Sopar 
Dilluns	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Cuscús saltat de verdures i pollastre</li> <li>– Cireres</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Rodanxes de tomàquet amb formatge mozzarella i orenga</li> <li>– Iogurt desnatat</li> </ul>
Dimarts	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Empedrat: esqueixada amb bacallà, mongeta blanca, ceba, pebrot i tomàquet</li> <li>– Pinya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Bròquil amb patata</li> <li>– Sardines a la planxa</li> <li>– Meló</li> </ul>
Dimecres	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Pollastre a la llimona amb arròs integral</li> <li>– Iogurt desnatat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Crestes de tonyina, ou dur i verdures al forn</li> <li>– Préssec</li> </ul>
Dijous	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Puré de carabassó</li> <li>– Musclos al vapor</li> <li>– Macedònia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Papillota de peix blanc amb mitja patata al forn i albergínia</li> <li>– Iogurt desnatat</li> </ul>
Divendres	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Amanida grega</li> <li>– Puré de cigrons amb verdures crues d'acompanyament</li> <li>– Kiwi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Gaspatxo de síndria</li> <li>– Llom de porc a la planxa</li> <li>– Iogurt desnatat</li> </ul>
Dissabte	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Tabulé de quinoa</li> <li>– Truita d'espàrrecs i alls tendres</li> <li>– Taronja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Pizzes petites de formatge i pernil amb base de carbassó</li> <li>– Mango</li> </ul>
Diumenge	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Amanida verda</li> <li>– Carn magra de porc a la planxa</li> <li>– Iogurt desnatat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Pebrots farcits de palets de cranc, alvocat i salmó</li> <li>– Albercoc</li> </ul>

## Receptes d'aperitius

### Gotet tricolor

---

#### Ingredients

- Tomàquet picat
- Alvocat picat
- Formatge fresc desnatat

1. Agafa gots petits i afegeix a cadascun una mica de tomàquet, una mica d'alvocat i una mica de formatge batut.
2. Decora els gots amb cibulet o julivert.
3. Amaneix el contingut amb llimona, vinagre, pebre i sal.



### Broqueta salada

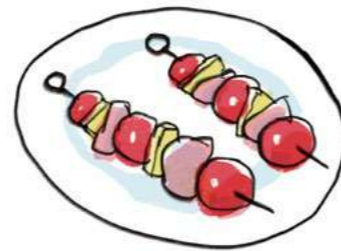
---

#### Ingredients

- Xampinyons
- Formatge semi curat
- Tomàquet *cherry*

1. Neteja els tomàquets i els xampinyons.
2. Col·loca els ingredients a la broqueta.

També pots fer servir gambes, trossos de ceba o tacs de pernil curat.



### Marisc

---

#### Ingredients

- Musclos i cloïsses
- Escopinyes
- Llagostins i gambes

Al vapor o a la planxa cuinats amb poc oli.



### Rotllets de salmó

---

#### Ingredients

- Salmó fumat
- Formatge *light* per untar

1. Posa mitja cullerada petita de formatge al mig de cada tall de salmó.
2. Enrotlla el salmó.

Pots canviar el formatge per pernil cuit o serrà.





## Receptes d'amanides

### Amanida verda amb formatge (2 persones)

---

#### Ingredients

- 1 tassa de tomàquets *cherry*
- Mig cogombre
- Mig dau de formatge feta
- Una cullerada de ceba picada
- Oli d'oliva, vinagre i julivert



1. Posa en un bol els tomàquets *cherry*, el mig cogombre pelat i trossejat, els daus de formatge i la ceba picada.
2. Amaneix amb una vinagreta feta amb dues cullerades d'oli, una cullerada de vinagre i un polsim de julivert.

### Amanida d'alvocat, mango i ruca (2 persones)

---

#### Ingredients

- Ruca
- Un mango
- Un alvocat
- Suc de llimona



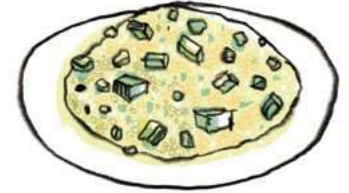
1. Posa ruca en un bol.  
En comptes de ruca, pots fer servir enciam o espinacs.
2. Afegeix el mango pelat i tallat a tires, i l'alvocat pelat i tallat a daus.
3. Afegeix una cullerada de suc de llimona, dues cullerades d'oli d'oliva i una altra de coriandre picat.

### Tabulé de quinoa (2 persones)

---

#### Ingredients

- 160 grams de quinoa
- Una ceba
- Un cogombre
- Un tomàquet
- Menta
- Oli d'oliva i suc de llimona



1. Bull la quinoa en un olla amb aigua (dues tasses).
2. Quan l'aigua es consumeixi, deixa que la quinoa es refredi.
3. Trosseja la ceba, el cogombre i el tomàquet.
4. En un bol, barreja la quinoa amb la verdura i afegeix la menta.
5. Amaneix amb oli d'oliva i suc de llimona.

### Amanida de patata i tonyina (2 persones)

---

#### Ingredients

- Dues patates
- Una pastanaga
- Un ou
- Una llauna de tonyina
- Sis olives
- Oli d'oliva, sal, vinagre i pebres moltes



1. Pela i talla a trossos la patata i la pastanaga.
2. Bull els trossos de patata i pastanaga durant 15 minuts.
3. Bull l'ou durant 10 minuts.
4. Deixa refredar la verdura i l'ou.
5. En un bol, barreja la verdura, l'ou, la tonyina i les olives.
6. Amaneix amb oli d'oliva, vinagre, sal i pebre.

## Receptes de gelats i sucs

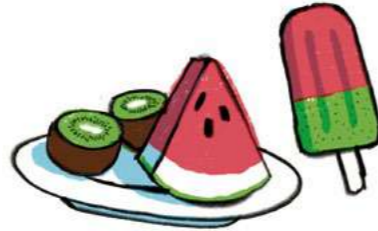
### Gelat de síndria i kiwi

---

#### Ingredients

- Síndria
- Dos kiwis

1. Treu la pell de la síndria, talla-la en trossos petits i separa les llavors.
2. Tritura la síndria i omple els motlles.
3. Pela els kiwis, tritura'ls i afegeix-los als motlles.
4. Posa els motlles al congelador amb un palet de fusta o de plàstic.



### Suc de tomàquet i maduixa

---

#### Ingredients

- 200 grams de maduixes
- Dos tomàquets
- Gel picat

1. Tritura les maduixes i els tomàquets.
2. Afegir el gel picat.



### Suc de pinya i cogombre i menta

---

#### Ingredients

- 150 grams de pinya
- 100 grams de cogombre
- Menta

1. Tritura la pinya i el cogombre amb la pe
2. Afegeix una mica de menta.



## Registre de pes setmanal

Et proposem que et controlis el pes amb aquest registre.

T'has de pesar un cop a la setmana i anotar el resultat i la data en el registre.

T'aconsellem que et pesis sempre el mateix dia de la setmana i que facis servir la mateixa bàscula.

Els objectius a assolir amb el teu pes els ha de marcar el teu metge o nutricionista.



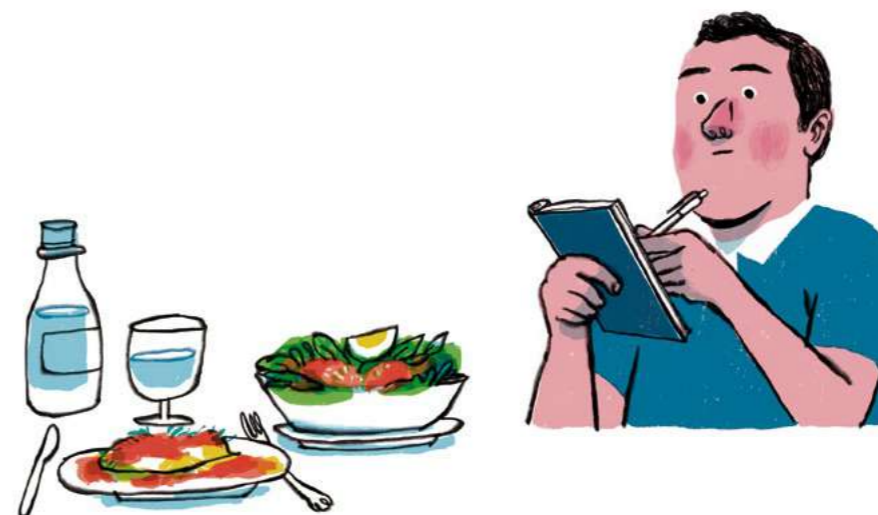
	Setmana 1	Setmana 2	Setmana 3	Setmana 4
Gener	Data:	Data:	Data:	Data:
	Pes:	Pes:	Pes:	Pes:
Febrer	Data:	Data:	Data:	Data:
	Pes:	Pes:	Pes:	Pes:
Març	Data:	Data:	Data:	Data:
	Pes:	Pes:	Pes:	Pes:
Abril	Data:	Data:	Data:	Data:
	Pes:	Pes:	Pes:	Pes:
Maig	Data:	Data:	Data:	Data:
	Pes:	Pes:	Pes:	Pes:
Juny	Data:	Data:	Data:	Data:
	Pes:	Pes:	Pes:	Pes:

	Setmana 1	Setmana 2	Setmana 3	Setmana 4
Juliol	Data:	Data:	Data:	Data:
	Pes:	Pes:	Pes:	Pes:
Agost	Data:	Data:	Data:	Data:
	Pes:	Pes:	Pes:	Pes:
Setembre	Data:	Data:	Data:	Data:
	Pes:	Pes:	Pes:	Pes:
Octubre	Data:	Data:	Data:	Data:
	Pes:	Pes:	Pes:	Pes:
Novembre	Data:	Data:	Data:	Data:
	Pes:	Pes:	Pes:	Pes:
Desembre	Data:	Data:	Data:	Data:
	Pes:	Pes:	Pes:	Pes:

## Registre d'aliments

Per assegurar-te que estàs seguint una dieta variada i equilibrada et recomanem que emplenis aquesta fitxa cada dia.

Anota l'hora dels àpats, quins aliments fas servir i en quina quantitat, com els prepares i durant quant de temps.







Dia:

Hora	Àpat	Aliments i quantitat	Preparació i temps
	Esmorzar 		
	Aperitiu 		
	Dinar 		
	Berenar 		
	Sopar 		




Dia:

Hora	Àpat	Aliments i quantitat	Preparació i temps
	Esmorzar 		
	Aperitiu 		
	Dinar 		
	Berenar 		
	Sopar 		

Dia:

Hora	Àpat	Aliments i quantitat	Preparació i temps
	Esmorzar 		
	Aperitiu 		
	Dinar 		
	Berenar 		
	Sopar 		

Dia:

Hora	Àpat	Aliments i quantitat	Preparació i temps
	Esmorzar 		
	Aperitiu 		
	Dinar 		
	Berenar 		
	Sopar 		

Dia:

Hora	Àpat	Aliments i quantitat	Preparació i temps
	Esmorzar 		
	Aperitiu 		
	Dinar 		
	Berenar 		
	Sopar 		

## Registre d'activitat física setmanal

Per saber si fas prou exercici físic a la setmana, emplena aquesta fitxa.

Recorda que a l'apartat d'hàbits saludables d'aquesta guia trobaràs recomanacions sobre exercicis físics.



	Dia i mes	Activitat	Durada
Dilluns			
Dimarts			
Dimecres			
Dijous			
Divendres			
Dissabte			
Diumenge			

	Dia i mes	Activitat	Durada
Dilluns			
Dimarts			
Dimecres			
Dijous			
Divendres			
Dissabte			
Diumenge			



	Dia i mes	Activitat	Durada
Dilluns			
Dimarts			
Dimecres			
Dijous			
Divendres			
Dissabte			
Diumenge			

	Dia i mes	Activitat	Durada
Dilluns			
Dimarts			
Dimecres			
Dijous			
Divendres			
Dissabte			
Diumenge			

	Dia i mes	Activitat	Durada
Dilluns			
Dimarts			
Dimecres			
Dijous			
Divendres			
Dissabte			
Diumenge			

## Registre d'activitat física diària

Si fas més d'una activitat física al dia, emplena aquesta fitxa per controlar el temps que dediques a l'esport.



**Dia:**

	Activitats	Durada	Total durada
Dilluns			
Dimarts			
Dimecres			
Dijous			
Divendres			
Dissabte			
Diumenge			

**Dia:**

	Activitats	Durada	Total durada
Dilluns			
Dimarts			
Dimecres			
Dijous			
Divendres			
Dissabte			
Diumenge			

**Dia:**

	Activitats	Durada	Total durada
Dilluns			
Dimarts			
Dimecres			
Dijous			
Divendres			
Dissabte			
Diumenge			

**Dia:**

	Activitats	Durada	Total durada
Dilluns			
Dimarts			
Dimecres			
Dijous			
Divendres			
Dissabte			
Diumenge			



**dincat**

 Plena  
inclusió  
Catalunya