

Racó de consells i hàbits saludables

Interpretació de l'etiquetatge dels aliments



Informació Nutricional	Por 100g	Por porció
1 Valor Energético	365 kcal 1540 kJ	182,5 kcal 770 kJ
2 Proteínas	10g	5g
3 Hidratos de carbono de las cuales	74g	37g
- Azúcares	20g	10g
- Almidón	54g	27g
4 Grasas de las cuales	3g	1,5g
- Saturadas	1,2g	0,6g
- Monoinsaturadas	0,8g	0,4g
- Poliinsaturadas	1 g	0,5 g
- Colesterol	0,3 mg	0,15 mg
5 Fibra	1g	0,5g
6 Vitaminas y minerales		
- Vitamina A	120µg (15%CDR)	60µg (7%CDR)
- Ácido fólico	20µg (10%CDR)	10µg (5%CDR)
- Calcio	96mg (12%CDR)	48mg (6%CDR)
- Hierro	7mg (50%CDR)	3,5mg (22%CDR)

1. KCAL PER RACIÓ

Alt: més de 400 kcal per ració.

Mitjà: entre 150- 400 kcal

3. SUCRE PER RACIÓ

Alt: 18 gr o més.

Mitjà: entre 7 i 18 gr

4. GREIXOS PER RACIÓ

Alt: 14 gr o més

Mitjà: entre 5,25 i 14 gr

→ **Important qualitat del greix, evitar greixos trans**

SODI

Cuidado amb els aliments que continguin més de 1,20 gr de sal per ració!!!

Proposta d'esmorzars: 15% de la ingesta diària

Dilluns:

Bol de llet amb flocs de cereals integrals

Dimarts:

Torrades amb margarina, mermelada i got de llet

Dimecres:

logurt de sabors amb muesli d'avena

Dijous:

Llet amb cacao i cereals integrals

Divendres:

Proposta de mig matí: 10% de la ingesta diària

Dilluns:

Entrepà amb tomàquet, oli d'oliva i fuet

Dimarts:

Entrepà amb tomàquet oli d'oliva i tonyina

Dimecres:

Entrepà amb tomàquet, oli d'oliva i pernil dolç

Dijous:

Entrepà amb tomàquet, oli d'oliva i formatge

Divendres:

Entrepà amb tomàquet, oli d'oliva i pernil salat

Proposta de berenars: 15% de la ingesta diària

Dilluns:

Batut de fruites natural amb fruits vermells

Dimarts:

logurt líquid amb barreta de muesli

Dimecres:

Macedònia de fruites natural

Dijous:

Quallada amb mermelada de maduixa

Divendres:

Suc de taronja natural amb galetes Maria

"Proposta de sopars"

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOURS		DIVENDRES 01	
								Arròs integral	
								Carn blanca	Verdura crua (amanida)
								Fruita fresca de temporada	
DILLUNS 04		DIMARTS 05		DIMECRES 06		DIJOURS 07		DIVENDRES 08	
Mill		Llegum		FESTIU		FESTIU		FESTIU	
Peix blau	Verdura cuita	Ou	Verdura crua (amanida)						
Fruita fresca de temporada		Fruita fresca de temporada							
DILLUNS 11		DIMARTS 12		DIMECRES 13		DIJOURS 14		DIVENDRES 15	
Arròs integral		Quinoa		Verdura cuita		Pasta integral		Llegum	
Peix blanc	Verdura cuita	Ou	Verdura crua (amanida)	Carn blanca	Patata	Ou	Verdura cuita	Carn blanca	Verdura cuita
Fruita fresca de temporada		Fruita fresca de temporada		Fruita fresca de temporada		Fruita fresca de temporada		Fruita fresca de temporada	
DILLUNS 18		DIMARTS 19		DIMECRES 20		DIJOURS 21		DIVENDRES 22	
Verdura crua (amanida)		Mill		Llegum		Pasta integral		Arròs integral	
Ou	Patata	Peix blau	Verdura crua (amanida)	Carn blanca	Verdura cuita	Peix blau	Verdura cuita	Ou	Verdura crua (amanida)
Fruita fresca de temporada		Fruita fresca de temporada		Fruita fresca de temporada		Fruita fresca de temporada		Fruita fresca de temporada	