

# PER PORTAR UNA DIETA EQUILIBRADA...

## SI HAS DINAT...

PASTA, ARRÓS O UN ALTRE CEREAL, LLEGUM O PATATA



VERDURES

CARN



PEIX

OUS

FRUITA

LACTICS

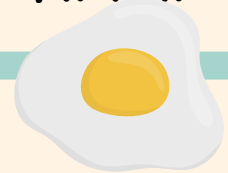


## MILLOR SOPA...

VERDURES (VAPOR, SALTEJADES, FORN, BULLIDES, CRUES, PURÈS...)

PASTA, ARRÓS O UN ALTRE CEREAL O PATATA

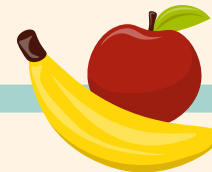
OU O PEIX BLANC O BLAU



OU O CARN BLANCA (POLLASTRE, GALL D'INDI O CONILL)

OU O CARN BLANCA (POLLASTRE, GALL D'INDI O CONILL)  
O PEIX BLAU

FRUITA, LACTICS O POSTRE VEGETAL (IOGURT D'ARRÓS O CIVADA)



FRUITA

