

L'educació del paladar dels més joves, en bones mans.

ALIMENT DE TEMPORADA: ESPÀRRECS



Els espàrrecs frescos estan constituïts sobretot per aigua. El seu contingut en sucres i en greixos és molt baix, mentre que són una de les hortalisses més riques proteïnes. A més, contenen un alt contingut en fibra.

En relació amb el seu contingut vitamínic, destaca la presència de folats, provitamina A (betacarotè) i de les vitamines C i E. A excepció dels folats, la resta compleixen una important acció antioxidant. També hi són presents altres vitamines del grup B com la B1, B2, B3 i B6. Quant a minerals, els espàrrecs presenten quantitats importants de potassi, ferro, fòsfor i iode, a més de calci i magnesi, encara que en menor proporció.

Complementa la teva alimentació de cada dia amb:

Esmorzar / Berenar

Làctics

Llet, iogurt, mató, formatge, quefir

Cereals

Pa integral, flocs de cereals sense sucre, granola casolana, esporàdicament, brioixeria casolana

Fruita fresca i/o hortalisses

Tot tipus de fruita; ocasionalment en forma de suc fresc
Tot tipus d'hortalisses i els seus derivats; com per exemple, patés vegetals

Fruits secs

Tot tipus de fruits secs al natural o torrats i sense sal, i els seus derivats; com per exemple, tahina

Sopar

Preparar el sopar en funció que hagi menjat al migdia:

SI HAS DINAT	POTS SOPAR
Cereals, fècules o llegums	Hortalisses crues o verdures cuites
Verdures	Cereals o fècules
Carn	Peix o ous
Peix	Carn magra o ous
Ous	Peix o carn magra
Fruita	Làctic o fruita
Làctic	Fruita

Recordeu que una alimentació saludable inclou 5 racions entre fruita i verdura

Es recomanable menjar una ració al dia de verdura crua

I en el cas d'al·lèrgies o intoleràncies, què hem de fer?
En aquests casos, hem de mantenir una bona alimentació substituint els aliments no permesos per altres que si hi estiguin dintre de la mateixa família d'aliments.