

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

VARIETATS DE PEIXOS: SALMÓ



El salmó és un peix blau que aporta uns 11 grams de greix per cada 100 grams de carn. El greix és ric en omega-3, que contribueixen a disminuir els nivells de colesterol i triglicèrids plasmàtics, i, a més augmenten la fluïdesa de la sang, el que evitant la formació de coàguls o trombes. La riquesa en greix del salmó fa que contingui quantitats interessants d'algunes vitamines liposolubles com la A i la D. És una excel·lent font de proteïnes d'alt valor biològic. Pel que fa a vitamines, destaca la presència d'algunes pertanyents al grup B com la B2, B3, B6 i B9 i B12. És font de magnesi i iode.

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.