

SUGGERIMENTS PER SOPAR

DINARS

HIDRATS DE CARBONI

Arròs, llegum, patata o pasta

VERDURES

CARN

Pollastre, gall dindi, vedella, porc, conill, etc

PEIX

Peix blanc (rap, lluç, maire, llenguado, etc.) o peix blau (salmó, tonyina, sardines, seitons, etc)

OU

FRUITA DEL TEMPS

LÀCTIC

logurt

ALTERNATIVES SOPARS

VERDURES

Crues, bullides, saltades, al vapor, al forn o en forma de crema

VERDURES, ARRÒS, PASTA, PATATA, LLEGUM o ALTRE CEREAL (p.exem quinoa)

PEIX O OU O LLEGUM O PROTEÏNA VEGETAL

Peix blanc, peix blau, ou, llegum de fàcil digestió o proteïna vegetal (soja, tempeh, seitan, etc.)

CARN O OU O LLEGUM O PROTEÏNA VEGETAL

Carns blanques (conill, gall dindi o pollastre), peix blanc (rap, lluç, maire, llenguado, orada, etc.)

CARN O OU O LLEGUM O PROTEÏNA VEGETAL

Carns blanques (conill, gall dindi o pollastre), peix blanc (rap, lluç, maire, llenguado, orada, etc.)

FRUITA DEL TEMPS, LÀCTIC O POSTRE VEGETAL

postres vegetals (iogurt d'arròs, de civada o soja)

FRUITA DEL TEMPS O POSTRE VEGETAL

postres vegetals (iogurt d'arròs, de civada o soja)

