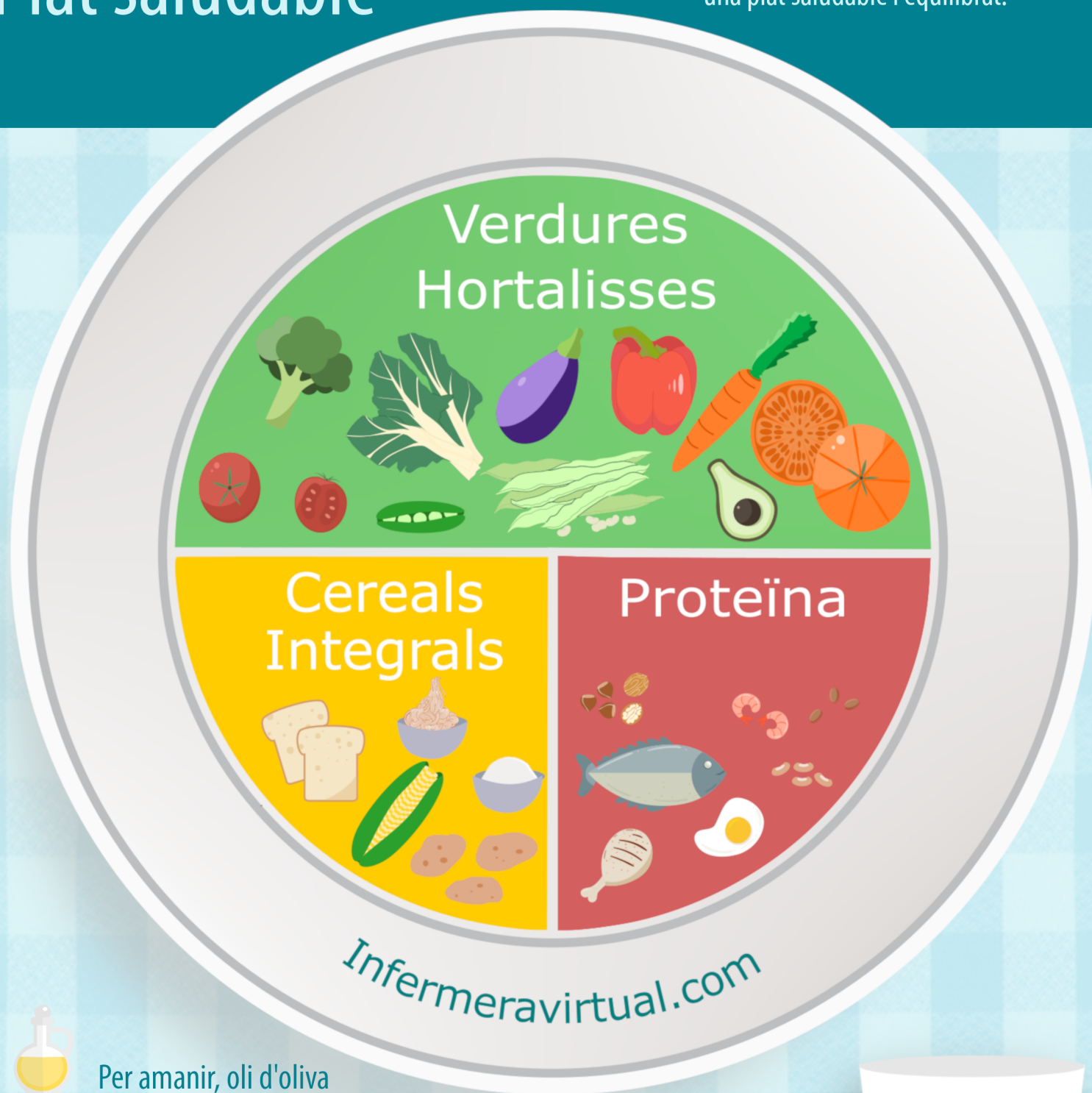
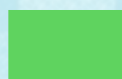


Plat saludable

De forma senzilla podem confeccionar una plat saludable i equilibrat.



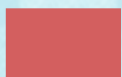
Per amanir, oli d'oliva
De postres, fruita



És important menjar tota mena de verdures i hortalisses, les patates no estan incloses en aquest grup



Els cereals han de ser integrals, per exemple: pa, pasta o arròs integrals. En aquest grup s'inclouen la patata



Es recomana consumir peix, carn d'au, ous, llegums i fruita seca. Consumiu carn vermella de forma ocasional i eviteu els embotits



Per beure, aigua



Infermera
virtual

www.infermeravirtual.com



COL·LEGI OFICIAL
INFERMERES I INFERMERS
BARCELONA