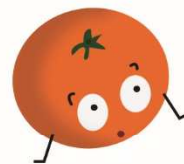




## CÍTRICS D'HIVERN



Les fruites de temporada estan plenes de vitamines.

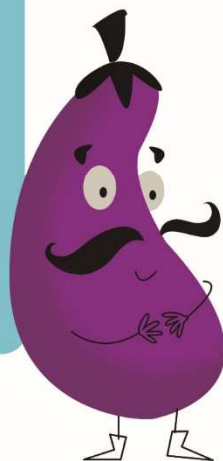
Destaquem algunes de fruites de temporada que estan en el seu millor moment aquests mesos, carregades d'aigua, fibra i sabor amb totes aquestes propietats i beneficis que les fan perfectes per a incloure en la dieta hivernal saludable:

### - Taronges, mandarines, clementines i aranges:

Consumir una fruita cítrica per dia proporciona la vitamina C que es necessita per a reforçar el sistema immunològic i protegir l'organisme de malalties. Els cítrics són potents antioxidants per la seva aportació en vitamina A, B1, B2 i B9 i E; i de minerals com el calci, fòsfor, magnesi i potassi que afavoreixen el sistema nerviós.

La seva gran quantitat de fibra també beneficia el sistema digestiu.

### QUIN ÉS EL TEU CÍTRIC PREFERIT?



Roca González, S.L.  
Carrer Cobalt, 185 08907 - L'Hospitalet de Llobregat  
Tel. 936565969 · Fax 936562131  
www.rocagonzalez.com · dietista@rocagonzalez.com

## Complementa la teva alimentació cada dia amb:

### Esmorzar / Berenar



**Làctics:** Llet, iogurt, mató, formatge, quefir.

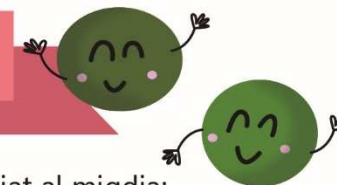
**Cereals:** Pa integral, flocs de cereals sense sucre, granola casolana, esporàdicament brioixeria casolana.

**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. És recomanable menjar una ració al dia de verdura crua.

### 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 estiguin dins la mateixa família.