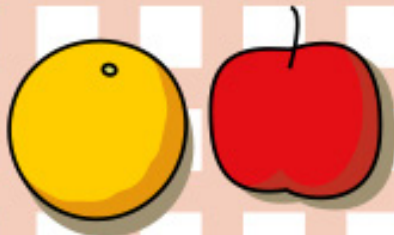


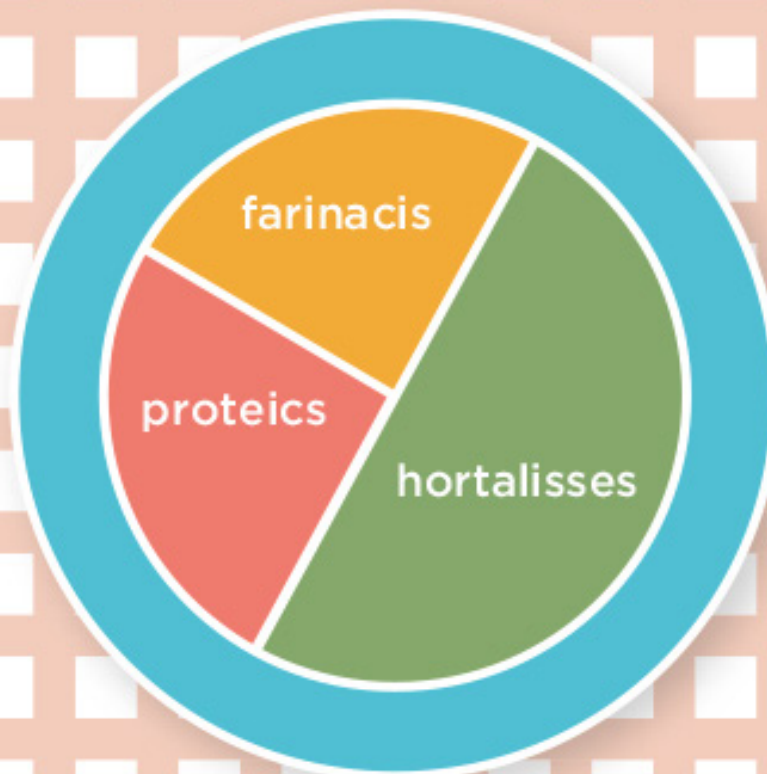
EL PLAT SALUDABLE



FRUITA



AIGUA



Al nostre entorn, és habitual repartir la ingesta alimentària diària en uns quants àpats, com per exemple: esmorzar, refrigeri de mig matí, dinar, berenar i sopar.

L'estructura tipus dels àpats principals, com el dinar i el sopar, sol ser la següent:

Primer plat: hortalisses, farinacis integrals (pa, pasta, arròs... integrals), llegums o tubercles (patata, moniato)

Segon plat: aliment proteic (llegums, peix, ous o carn)

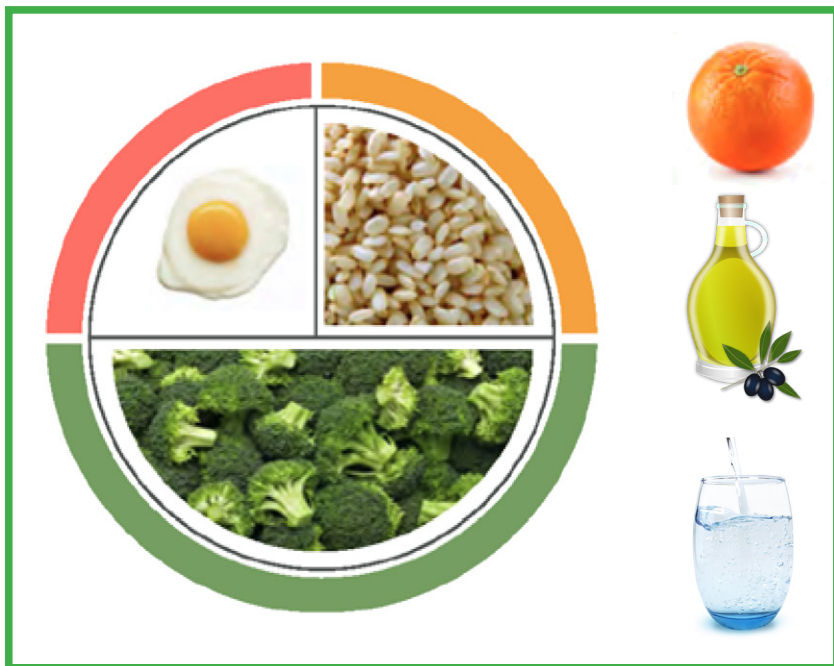
Guarnició: hortalisses i/o farinacis integrals, llegums o tubercles

Postres: fruita fresca

Pa integral i aigua

Oli d'oliva verge per cuinar i amanir

Exemple d'àpat en un sol plat:



Exemple d'àpat amb un primer plat i un segon plat:



La imatge del plat saludable pot ajudar a visualitzar l'estructura i proporció dels diferents grups d'aliments en un àpat principal. Les possibilitats i combinacions en base a aquesta estructura són infinites.