



# UNEIX-TE AL MÈTODE DEL PLAT SALUDABLE!

## FARINACIS 25%

Cereals preferiblement integrals o tubercles per obtenir energia.

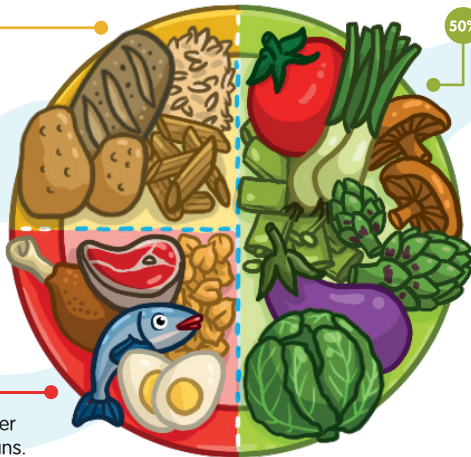


## LÀCTICS

Enforteixen els ossos, màxim 3 racions al dia.

## PROTEICS 25%

Carn, peix, ous o llegums per mantenir músculs forts i sans.



## 50% HORTALISSES

Ens aporten vitamines, minerals, aigua, fibra... I en tenim de moltes varietats i colors!



## +FRUITES



## AIGUA

La millor hidratació.



## OLI D'OLIVA VERGE

Per cuinar i amanir.

Adaptat de: "Petits canvis per menjar millor" 2024, Agència de Salut Pública de Catalunya.

Consulteu aquí el calendari de fruites i hortalisses de temporada per elaborar els vostres àpats de manera sana i sostenible!

