

Alimenta

la teva salut

Nutrició saludable per a tota la família



FUNDACIÓN **MAPFRE**

*fer*salut



Alimenta *la teva salut*

Nutrició saludable per a tota la família



FUNDACIÓN MAPFRE

A close-up photograph of a woman's face, smiling broadly, showing her teeth. She is holding a silver fork with a small portion of white, fluffy food, possibly cauliflower or rice, near her mouth. The background is softly blurred, showing a white plate with a larger portion of the same food, including some red and yellow vegetables.

Edició especial per al projecte
'Vivir en Salud' de la FUNDACIÓN MAPFRE.

Setembre 2010

DIRECCIÓ CIENTÍFICA

· **Comitè Editorial Revista Fer Salut**

· **Dr. Alfonso Pérez**

CAPSE. Hospital Clínic de Barcelona

· **Dr. Jaume Serra**

Màster en Nutrició Humana

Dept. de Salut. Generalitat de Catalunya

Pla per a la Promoció de la Salut mitjan-
çant l'Alimentació i l'Activitat Física Salu-
dables (PAAS)

DIRECCIÓ TÈCNICA

· **Sra. Judith Vila**

Infermera i nutricionista

COORDINACIÓ

· **Sra. Yolanda Mingueza**

Subdirectora de l'Institut de Prevenció,
Salut y Medio Ambiente de la
FUNDACIÓN MAPFRE

CONTINGUTS, DISSENY I MAQUETACIÓ

· **ICE Salut**

icesalud@icesalud.com

© FUNDACIÓN MAPFRE, 2010

Paseo de Recoletos 23

28004 - Madrid (Espanya)

ISBN: 978-84-9844-240-3

Dipòsit legal: B-35423-2010

Edita FUNDACIÓN MAPFRE

Imprès a Espanya

Queda prohibida la reproducció total o parcial
d'aquest llibre, el seu tractament informàtic, la
transmissió de qualsevol forma o per qualsevol
mitjà, ja sigui electrònic, mecànic, per fotocòpia,
per registre o altres mètodes, sense el permís previ
i per escrit dels titulars del copyright. Edició no venal.
Prohibida la seva venda.



SUMARI

ALIMENTA LA TEVA SALUT	4
A LA CUINA, RISC ZERO	6
- Saber escollir al mercat	8
- Conservació dels aliments	9
- Prevenció d'accidents	10
RECEPTES PER A TOTS	12
- Receptes per estar bé	14
- Per endur-se a la feina	28
RECEPTES PER A NENS I JOVES	34
RECEPTES PER A PERSONES GRANS	42
NOUS ALIMENTS, NOUS HÀBITS	52
ÍNDIX ALFABÈTIC DE RECEPTES	54

Les receptes d'aquest llibre van acompanyades d'un semàfor a la part superior de la pàgina que indica el grau de recomanació de cada plat per a la prevenció de diferents patologies.

- El color verd significa adequació alta.
- El groc, adequació mitjana.
- El vermell, adequació baixa.

ALIMENTA

la teva salut

Conèixer els aliments i els seus nutrients, i com s'han de combinar i cuinar és la clau per estar sans garantint el correcte funcionament del nostre cos i millorant la qualitat de vida.

Aquest llibre de receptes saludables s'ha editat en el marc de la campanya 'Vivir en salud' que realitza l'Instituto de Prevención, Salud i Medio Ambiente de la FUNDACIÓN MAPFRE (www.vivirensalud.com).

L'objectiu del projecte, és promoure bons hàbits alimentaris, incentivar l'activitat física i fomentar un estil de vida saludable.

Seguir una dieta equilibrada

Cada persona, depenent de l'edat en què es trobi o del seu estat de salut, requereix una alimentació adaptada a les seves necessitats. Des de la infància fins a l'edat adulta, les quantitats d'aliments i de nutrients que el nostre cos necessita canvien considerablement, malgrat que hi ha alguns aspectes bàsics que cal tenir en compte, a part de l'edat, com és la necessitat de menjar fruita i verdura fresca



cada dia i evitar excessos de greix i sucres dins d'una dieta de màxima varietat.



Una alimentació equilibrada és la que ens aporta les quantitats de nutrients necessàries per a l'activitat diària que realitzem i per conservar un bon estat de salut. Fer tres àpats principals al dia, que incloguin aliments complementaris, és bàsic per a una bona alimentació. A més, és recomanable menjar quelcom lleuger a mig matí i berenar a mitja tarda.

Es considera que l'alimentació diària ha d'incloure proteïnes, necessàries per a la regeneració dels teixits del cos i per al sistema de defenses (les trobem en la carn de bestiar boví, el pemil serrà,

la tonyina...), així com glúcids o hidrats de carboni (que trobem en pastes, patates, cereals...) i lípids o greixos (en embotits, mantega, llet sencera...), a més de combinar els aliments de la piràmide alimentària (peix, carn, ous, lactis, cereals, fruita i verdura) per obtenir els nutrients i l'energia que el nostre organisme necessita.

En aquest volum es recullen més de trenta receptes agrupades en tres categories segons les tres etapes vitals: la infància, l'edat adulta i les persones grans.

Totes les receptes detallen el procés d'elaboració i inclouen consells i informació nutricional, amb l'objectiu que esdevingui una eina pràctica de consulta per a una alimentació sana. Esperem que els semblin suggeriments saludables i plaents.







A LA CUINA *risc 0*

A la cuina es produeixen alguns dels accidents domèstics més corrents. No és un fet sorprenent, ja que hi trobem objectes punxants i tallants, fonts de calor, electrodomèstics, gas, etc. D'altra banda, per garantir el bon estat i conservació dels aliments, és important seguir unes regles bàsiques de manipulació i tenir presents alguns consells a l'hora de comprar els productes frescos i emmagatzemar-los. Hi ha pautes bàsiques relacionades amb la seguretat a la cuina, que permeten evitar accidents i gaudir cuinant, amb el mínim risc.

PER ESCOLLIR BÉ ELS PRODUCTES AL MERCAT S'HA DE PROCURAR QUE SIGUIN ALIMENTS FRESCOS I, ÉS RECOMANABLE, QUE SIGUIN DE TEMPORADA. ÉS IMPORTANT QUE ENS FIXEM BÉ EN LES ETIQUETES I DATES DE CADUCITAT.

Saber escollir al mercat

cal que sigui brillant. Els ulls han de ser esfèrics, sortints (convexos) i transparents.

Les **carns** han de tenir un color viu i no presentar una olor desagradable que ens faci sospitar que no està en bones condicions. És important observar les condicions higièniques, l'emmagatzematge i la forma de trossejar-la.

En el cas de la **fruita i la verdura** triarem sempre les de temporada. Les identificarem perquè són més barates i n'hi ha més varietat i quantitat.

Si comprem **llegums**, hem de comprovar la data de caducitat. També els podem adquirir cuits i evitar la fase de remull que abans es requeria.

Si comprem **pasta** fresca, ens hem d'assegurar que ha estat fabricada en l'última setmana.

Per escollir el **peix** és important que ens fixem en l'aspecte en comparació amb d'altres de la mateixa espècie. Les escates del peix han d'estar sempre ben subjectes i l'abdomen

LA CONSERVACIÓ DELS ALIMENTS HA DE FER-SE SEPARANT I ORDENANT BÉ ELS DIVERSOS PRODUCTES. EL FRED RETARDA L'APARICIÓ D'ORGANISMES NOCIUS.

Conservació dels aliments

La majoria dels **peixos** es poden mantenir 48 hores a la nevera i el temps de conservació s'allarga uns mesos si els congelem just després de comprar-los. Les **carns** s'han de conservar a la nevera i cuinar en els dos o tres dies posteriors a la compra. Si no s'han de consumir dins aquest termini,

cal congelar-les quan arribem a casa. Hem d'evitar exposar-les a canvis de temperatura. Si una **fruita o verdura** es malmet, s'ha de separar ràpidament de la resta per evitar que els passi el mateix. Els **llegums**, si es cuinen, s'han de consumir al cap de dos o tres dies i conservar a la nevera.

Ordre al congelador i al rebost

- **Congelador:** convé organitzar els aliments a partir de les seves propietats. Es recomana una temperatura entre 0° C i 5° C. La **verdura** s'ha de col·locar al calaix inferior per evitar humitats. Els **lactis, formatges, embotits, ous i sobres**, als prestatges intermedis. La **carn** i el **peix** hauran d'estar en recipients tancats al prestatge més fred, segons el congelador. La **llet** ha de quedar aïllada, ja que capta les olors. S'aconsella descongelar i netejar el congelador regularment, amb un detergent suau o bicarbonat.
- **Rebost:** cal separar els aliments segons el tipus de producte. El rebost ha d'estar ubicat en un lloc fresc i sec.



Prevenció d'accidents

LA UTILITZACIÓ HABITUAL DE FOC, GAS I D'OBJECTES PUNXANTS I TALLANTS A LA CUINA POT FER QUE NO DONEM PROU IMPORTÀNCIA AL PERILL QUE POT SUPOSAR-NE EL MANEIG.

Riscos d'intoxicació per aliments: per evitar-los, hem de rentar bé les fruites i les verdures, i tenir les mans els estris de cuina nets. Evitarem guardar productes de neteja amb aliments i begudes.

No congelarem un aliment un cop descongelat ni reescalfarem diverses vegades un menjar.

Riscos relacionats amb objectes punxants i tallants: els ganivets, picadores, trituradores i fins i tot els estris de vidre poden provocar talls si no es fan servir correctament. Els hem de manipular amb compte i agafar-los sempre pel mànec.

Risc de cremades: les cassoles, paelles, olles i tots els atuells que



posem al foc s'han de col·locar amb el mànec cap a l'interior de la zona dels cremadors, per evitar donar-los un cop o que s'enganxin amb la roba i que ens caiguin a sobre. Utilitzarem sempre guants o draps secs per agafar-los. També cal parar atenció al vapor calent directe, que pot arribar a cremar com l'aigua bullint.

Regles generals

- Abans d'anar a dormir o de sortir de casa, **comprovem que la cuina estigui apagada i la clau de pas del gas, tancada**. Només amb aquest gest evitarem la possibilitat d'incendi o explosió a la llar.
- Tot i que actualment els petits electrodomèstics són segurs, és recomanable **tenir les mans seques** quan els manipulem per evitar la possibilitat de descàrrega elèctrica. **Hem d'evitar anar descalços**.
- Si una paella s'encén, **mai hem de fer servir aigua per apagar el foc**. Buscarem una tapadora metàl·lica de mida similar per posar-hi al damunt. També pot servir un tros gruixut de tela humitejada.

*Per a més informació,
consulteu:*

Guía de Prevención de Riesgos
domésticos, de la campanya
'Con Mayor Cuidado' de la
FUNDACIÓN MAPFRE.
www.conmayorcuidado.com



RECEPTES

per a tots

Uns bons hàbits alimentaris, amb productes saludables, una dieta equilibrada i en les quantitats adequades, ens garanteixen un nivell de salut millor. Estudis científics han demostrat que moltes malalties estan relacionades amb una mala alimentació. Problemes cardiovasculars o l'excés de colesterol, entre altres, es poden prevenir i millorar amb una dieta sana adaptada a les nostres necessitats. Per aquesta raó, cada etapa de la nostra vida requereix una alimentació concreta, des de la infància (quan coincideix l'aprenentatge alimentari amb un ràpid creixement), en l'edat adulta (etapa en què poden aparèixer i consolidar-se determinats trastorns i malalties) i en una edat avançada (quan la dieta és bàsica per a un envelliment saludable i actiu).

RECEPTES

per estar bé



El nostre benestar físic i mental està molt relacionat amb una alimentació saludable. L'estil de vida actual dificulta seguir una dieta saludable i equilibrada i ens inducteix al sedentarisme, cosa que consolida les bases per a molts trastorns i malalties: restrenyiment, excés de colesterol, obesitat, diabetis de l'adult, anèmies, etc.

Menjar de forma saludable pot ser una experiència també gratificant, ja que a més de ser un dels principals determinants de la salut, constitueix un pilar per a una bona qualitat de vida.

L'alimentació és un factor essencial que prevé l'aparició de malalties i trastorns o en millora l'evolució.

Crema suau de porros i patates

Colesterol ● Diabetis ● *Hipertensió ●

*Substituïm la sal per herbes

AQUESTA CREMA AJUDA A MILLORAR ELS PROBLEMES GAS-TROINTESTINALS I EL RESTRENYIMENT, GRÀCIES A LES EFECTIVES PROPIETATS LAXANTS I DIURÈTIQUES DELS PORROS.



30 min

Dificultat: mitjana

Ingredients

(4 persones)

200 g de porros,
1 ceba mitjana,
2 pastanagues,
1 api,
1 gra d'all,
200 g de patates,
2 cullerades d'oli d'oliva,
1 dauet de brou vegetal o
1 litre de brou de verdures,
1 polsim de sal

Valors nutricionals

(per persona)

VALOR ENERGÈTIC: 220 kcal

PROTEÏNES: 5,2 g

LÍPIDS: 11 g

HIDRATS: 18 g

FIBRA: 6,7 g

1 Pelem, rentem i trossegem els porros, la ceba, les pastanagues, l'all i l'api. En una cassola, ofeguem les verdures uns 10 minuts a foc mitjà.

2 Aboquem el litre de brou sobre les verdures. Pelem les patates, les tallem a daus i les afegim també a les verdures.

3 Abaixem el foc i deixem que bulli tot de 10 a 15 minuts; quan sigui cuit, ho triturarem. Aquesta sopa es pot prendre freda i amb un raig de llimona. Una altra opció és preparar-la en forma de puré.

Sabès que...?

L'all, entre altres qualitats, conté petites quantitats de substàncies inhibidores de les infeccions.

Nutrients i beneficis

PORRO: es compon bàsicament d'aigua, és baix en hidrats de carboni i molt baix en calories; això li confereix poder diurètic i en facilita la digestió. Conté fibra, per tant és òptim per als problemes relacionats amb el restrenyiment.



Amanida de pasta amb taronja i formatge

Colesterol ● Diabetis ● Hipertensió ●



30 min

Dificultat: baixa

EL FORMATGE TIPUS BURGOS APORTA A AQUESTA AMANIDA DE PASTA UN GUST SUAU I UNA TEXTURA MOLT CREMOSA. AQUEST PLAT PROPORCIONA ENERGIA PER A TOT EL DIA.

Ingredients

(4 persones)

350 g de pasta,
1 dl d'oli d'oliva,
50 g de ruca,
300 g de formatge tipus burgos,
1 dl de vi blanc,
1 taronja,
50 g de formatge (recomanem el tipus parmesà),
60 g de pinyons

Valors nutricionals

(per persona)

VALOR ENERGÈTIC: 721 kcal
PROTEÏNES: 29 g
LÍPIDS: 25,7 g
HIDRATS: 65 g
FIBRA: 6,3 g

Sabies que...?

Ens hauríem d'acostumar a consumir més sovint pasta integral. Així gaudiríem encara més de les propietats de la pasta, amb poc greix, molta fibra i vitamina B1. La pasta ha de tenir almenys una presència setmanal a la dieta.

- 1 Bullim la pasta i l'escorrem. Hi afegim un rajolí d'oli d'oliva i deixem que es refredi.
- 2 Piquem la ruca i hi afegim el vi blanc, l'oli i el formatge tipus burgos fins a aconseguir una salsa homogènia. Ho barregem amb la pasta freda.
- 3 Saltem els pinyons amb un xic d'oli i els fem servir per decorar el plat junt amb el formatge parmesà i la pell de la taronja que haurem ratllat.

Nutrients i beneficis

PASTA: l'elaborada a partir de farina de blat té un alt valor energètic i una baixa quantitat de greixos. La composició i el valor nutritiu de la pasta varia segons la composició de la farina o si és pasta farcida o enriquida. Combinada amb el formatge tipus burgos, que destaca per un alt contingut en proteïnes, obtindrem un plat molt nutritiu i de baix contingut en greix.

Sopa aromàtica i cremosa amb fonoll

Colesterol ● Diabetis ● *Hipertensió ●

*Substituïm la sal per herbes

EL FONOLL RESULTA MOLT EFICAÇ PER ALS PROBLEMES DIGESTIUS COMUNS. A MÉS, TÉ UN SABOR SUAU I AROMÀTIC QUE SOL AGRADAR A GRANS I PETITS.



30 min

Dificultat: baixa

Ingredients

(4 persones)

- 2 bulbs de fonoll,
- 1 porro,
- 2 cullerades d'oli d'oliva,
- 700 ml de brou de verdures,
- 1 polsim de pebre blanc,
- 1 pessic de sal

Valors nutricionals

(per persona)

- VALOR ENERGÈTIC: 250 kcal
- PROTEÏNES: 23,5 g
- LÍPIDS: 21 g
- HIDRATS: 1,5 g
- FIBRA: 2 g

Nutrients i beneficis

FONOLL: és una planta molt saborosa, però poc habitual a les cuines malgrat les moltes virtuts nutricionals que té. És molt eficaç contra flatulències i males digestions, té propietats diurètiques i antioxidants, i és indicat en cas de còlics.

- 1 Rentem bé els bulbs de fonoll traient les capes exteriors i les puntes dures. Els tallem en daus. A part, netegem el porro i el tallem en rodanxes.
- 2 En una cassola, afegim dues cullerades d'oli d'oliva i hi fregim el fonoll i el porro fins que siguin daurats.
- 3 Hi aboquem el brou de verdures i ho condimentem amb un pessic de sal i de pebre. Ho deixem a foc lent 20 minuts.

Sabies que...?

Si hi afegim un pot de crema de soja (en botigues de dietètica) o 700 ml de llet o nata líquida, quedarà un plat molt més cremós.



Cassola d'espínacs i ous

Cholesterol ● Hipertensió ● Osteoporosi ●



30 min

Dificultat: mitjana

UN PLAT SENZILL I RÀPID QUE ENS OFEREIX UN RESULTAT ÒPTIM PER RECUPERAR ENERGIA, COMBINANT ELS OUS AMB ELS ESPINACS I LA BEIXAMEL.

Ingredients

(4 persones)

- 3/4 kg de fulles d'espínacs frescos,
- 1 gra d'all,
- 4 ous,
- 2 cullerades de formatge ratllat,
- 1 cullerada de pa ratllat,
- 2 cullerades d'oli d'oliva

Valors nutricionals

(per persona)

- VALOR ENERGÈTIC: 635 kcal
- PROTEÏNES: 26,9 g
- LÍPIDS: 51,8 g
- HIDRATS: 14,2 g
- FIBRA: 2,4 g

Per a la salsa beixamel

- 3 cullerades de mantega sense sal
- 6 cullerades de farina
- 3 tasses de llet calenta
- 1 pessic de sal

Fonem la mantega en un cassó, hi afegim la farina i, mentre ho remenem, hi aboquem la llet a poc a poc per evitar que quedin grumolls. Salpebrem la salsa i la retirem del foc.

1 Rentem els espínacs i els posem a coure amb aigua durant uns 5 minuts. Escorrem les fulles. Pelem l'all i el sofregim en l'oli.

2 Incorporem els espínacs a la paella, retirem l'all i els empolvorem amb la meitat del formatge.

3 Col·loquem els espínacs en una plàtera i hi fem quatre forats per als ous. A la beixamel calenta, que ja tindrem preparada, hi afegim les 2 cullerades de formatge ratllat. Un cop tot ben barrejat, aboquem la beixamel per sobre els espínacs i els ous. Ho enforem 15 minuts a 200° C.

De temporada

Febrer i març és la millor època per degustar els espínacs.

Nutrients i beneficis

OU: l'ou és un aliment molt complet que cal incloure sempre a la dieta, ja sigui sol o formant part d'altres plats.

Guisat verd de faves de soja

Colesterol ● Hipertensió ● Osteoporosi ●

LA SOJA CONTÉ ISOFLAVONES, QUE AJUDEN A MILLORAR ELS SÍMPTOMES ASSOCIATS A LA MENOPAUSA. UNA FORMA ORIGINAL DE CUINAR-LA ÉS GUISADA.



30 min

Dificultat: mitjana

Ingredients

(2 persones)

100 g de faves de soja,
1 gra d'all,
1/2 ceba i 1/2 porro,
1 pastanaga petita,
1/2 pebrot,
1 tomàquet,
100 g de xampinyons,
1 pessic de sal,
1 polsim de pebre,
1 litre de brou vegetal

Valors nutricionals

(per persona)

VALOR ENERGÈTIC: 347 kcal
PROTEÏNES: 27,7 g
LÍPIDS: 19,2 g
HIDRATS: 9,2 g
FIBRA: 13,2 g



- 1 Deixem en remull la soja la nit abans de cuinar-la. Tallem les verdures (excepte els xampinyons) i el tomàquet i en fem un sofregit.
- 2 Rentem la soja i l'aboquem en una olla junt amb el sofregit de les verdures. Co-brim la mescla amb el brou vegetal.
- 3 Ho deixem coure entre 15 i 20 minuts i 5 minuts abans de retirar-ho, hi afegim els xampinyons tallats en làmines.

Sabies que...?

L'interès per les isoflavones, un dels components principals de la soja, va néixer observant les poblacions d'origen asiàtic, que presentaven un alt consum de soja i una baixa incidència de malalties cardiovasculars.

Nutrients i beneficis

SOJA: és rica en proteïnes d'origen vegetal, superant la resta de llegums. Destaca també per un alt contingut en minerals com el calci i el fòsfor.

Amanida tèbia de lleties amb pernil

Colesterol ● Diabetis ● *Hipertensió ●

*Substituïm la sal per herbes



20 min

Dificultat: mitjana

LES LLETIES FAN D'AQUESTA AMANIDA UNA RECEPTA MOLT ENERGÈTICA I RICA EN FERRO, PERFECTA FINS I TOT COM A PLAT ÚNIC, AMB UN TOC ORIGINAL I MOLT FRESC.

Ingredients

(4 persones)

800 g de lleties,

1 ceba,

100 g d'enciam,

100 g de pernil ibèric,

2 cullerades de vinagre
(sugerim el de Mòdena),

10 fulles de menta

fresca picada,

4 cullerades d'oli d'oliva,

1 pessic de sal

Valors nutricionals

(per persona)

VALOR ENERGÈTIC: 589 kcal

PROTEÏNES: 43 g

LÍPIDS: 24 g

HIDRATS: 75,6 g

FIBRA: 35 g

1 Tallem la ceba en làmines i la col·loquem en una safata amb l'enciam. Hi barregem les lleties cuites abans que es refredin.

2 Tallem el pernil en dauets i l'afegim a l'amanida de lleties.

3 Mesquem en un bol l'oli, el vinagre, la menta i un pessic de sal. Amb la vinagreta resultant reguem l'amanida i la servim a temperatura ambient.

Sabïès que...?

Si afegim a l'olla una pastanaga i un parell de patates trossejades en el moment de bullir les lleties, el plat es pot convertir en un guisat per a àpats d'hivern.

Nutrients i beneficis

PERNIL: entre les propietats beneficioses del pernil hi ha el seu alt contingut proteic i una gran aportació de vitamines i minerals.



Daurada amb espàrrecs verds

Colesterol ● Diabetis ● *Hipertensió ●

*Substituïm la sal per herbes

EN AQUEST PLAT ES COMBINEN ELS NUTRIENTS DEL PEIX BLANC AMB LA VITAMINA B I LA FIBRA DELS ESPÀRRECS, MOLT EFICAÇ PER PREVENIR L'EXCÉS DE COLESTEROL.



20 min

Dificultat: mitjana

Ingredients

(4 persones)

- 4 filets de daurada,
- 1 tomàquet,
- 20 espàrrecs verds,
- 1 cullerada d'oli d'oliva,
- 1 cullerada de vinagre (sugerim el de Mòdena),
- 1 pessic de sal,
- 1 polsim de pebre

Valors nutricionals

(per persona)

- VALOR ENERGÈTIC: 288 kcal
- PROTEÏNES: 15,8 g
- LÍPIDS: 2,4 g
- HIDRATS: 1,9 g
- FIBRA: 0,49 g

- 1 Rentem i tallem en daus el tomàquet i l'amanim amb una cullerada de vinagre, una altra d'oli i un pessic de sal.
- 2 Salpebrem els filets de daurada i els fregim amb un raig d'oli d'oliva. Netegem i tallem els espàrrecs i els saltem en una altra paella amb un raig d'oli d'oliva.
- 3 Servim els filets acompanyats del tomàquet amanit i els espàrrecs verds.

A tenir en compte

Per l'alta proporció d'aigua que tenen i la baixa presència de nutrients energètics, els espàrrecs són idonis per incloure en dietes baixes en calories.

Nutrients i beneficis

DAURADA: com que és un peix blanc, té una aportació baixa de calories. És una important font de vitamines i minerals. A més, és molt fàcil de digerir, indicat per a persones amb problemes gastrointestinals.



Xai amb verdures i crema de iogur

Colesterol ● Diabetis ● Hipertensió ●



30 min

Dificultat: mitjana

EL IOGUR ÉS UN BON ACOMPANYANT DE CARNS, VERDURES I PEIX. AQUESTA COMBINACIÓ, A BASE DE COSTELLES DE XAI, ÉS IDEAL PER COMBATRE EL CANSAMENT.

Ingredients

(4 persones)

- 1 iogur grec,
- 1 manat d'alfàbrega picada,
- el suc de 1/2 llimona i la seva pell ratllada,
- 8 costelles de xai,
- 1 cullerada d'oli d'oliva,
- verdures: 8 xampinyons,
- 1 api, fulles d'enciam,
- 1 tomàquet, 1 cogombre

Valors nutricionals

(per persona)

- VALOR ENERGÈTIC: 590 kcal
- PROTEÏNES: 29,6 g
- LÍPIDS: 47,6 g
- HIDRATS: 2,4 g
- FIBRA: 0,86 g

1 Aboquem el iogur grec en una tassa i hi afegim el suc de llimona, un pessic de sal, la pell ratllada de mitja llimona i l'alfàbrega. Mesclem i reservem a la nevera.

2 Rentem i tallem les verdures per menjar-les crues com a acompanyament. Salpebrem les costelles i les fregim amb una cullerada d'oli.

3 Disposem en un plat gran les verdures crues i les costelles i les servim amb unes cullerades de salsa de iogur.

Sabies que...?

El ferro dels vegetals s'absorbeix en un 10%, mentre que el de la carn pot arribar a un 35%.

Nutrients i beneficis

CARN I IOGUR: aquest és un plat ric en proteïnes, d'alt valor nutritiu. El iogur és igualment proteic. Tots dos aliments faciliten la recuperació d'estats de cansament i fatiga.

Cuixa de pollastre amb verdures

Colesterol ● *Hipertensió ● Osteoporosi ●

*Substituïm la sal per herbes

EL POLLASTRE ÉS UNA DE LES CARNS QUE MÉS CONSUMIM. AQUESTA RECEPTA EL COMBINA AMB VERDURES DE PRIMAVERA I ESTIU COM L'ALBERGÍNIA.



25 min

Dificultat: fàcil

Ingredients

(4 persones)

- 4 cuixes de pollastre,
- 1 albergínia,
- 1 pebrot vermell,
- 1 pebrot verd,
- 1 ceba,
- 1 gra d'all,
- 6 cullerades d'oli d'oliva,
- 1 pessic de sal

Valors nutricionals

(per persona)

- VALOR ENERGÈTIC: 398 kcal
- PROTEÏNES: 13,7 g
- LÍPIDS: 29,8 g
- HIDRATS: 32,9 g
- FIBRA: 6,7 g

1 Rentem, trossegem i saltem les verdures. Rentem els espinacs. Tapem el recipient, de manera que es cuinin també per efecte del vapor de la cocció. Passats 5 minuts, traiem la paella del foc i reservem les verdures.

2 Untem d'oli les cuixes de pollastre i les saltem. A mesura que es vagin fent, les salem lleugerament i les posem a la paella, amb les verdures.

3 Una vegada obtinguem la barreja total de verdures i cuixes, ho cuinem tot durant 1 minut més i ja ho podem servir.

Sabies que...?

Les cuixes es poden substituir per un pollastre sencer, que requerirà una hora de cocció.

Nutrients i beneficis

POLLASTRE: a pesar de ser carn blanca, aporta una quantitat de proteïnes semblant a les carns vermelles i és ric en vitamina A. És una carn poc greixosa, molt recomanable per a casos de colesterol elevat o de dietes per aprimar-se.



Mero a la papillota amb suc

Colesterol ● Diabetis ● *Hipertensió ●

*Substituïm la sal per herbes



40 min

Dificultat: mitjana

LA COCCIÓ A LA PAPILOTTA CONSISTEIX A PREPARAR L'ALIMENT EMBOLICAT EN PAPER I AMB EL SEU PROPI SUC, PER OBTENIR UN PLAT IDEAL PER A DIETES BAIXES EN CALORIES.

Ingredients

(4 persones)

- 1 porro,
- 1 gra d'all,
- 1 pastanaga grossa,
- 8 espàrrecs verds,
- 2 cullerades de vi blanc,
- 2 culleradetes d'estragó,
- 4 filets de mero,
- 8 cullerades d'oli d'oliva,
- 1 polsim de pebre,
- 1 pessic de sal

Valors nutricionals

(per persona)

VALOR ENERGÈTIC: 340,9 kcal

PROTEÏNES: 32,1 g

LÍPIDS: 21,3 g

HIDRATS: 4,3 g

FIBRA: 1,2 g

1 Sofregim en una paella grossa l'all, el porro i la pastanaga tallats en juliana, junt amb trosos petits d'espàrrecs, fins que estiguin *al dente*. Hi afegim el vi i l'estragó i ho deixem ofegar durant 1 minut.

2 Tallem quadrats de paper de plata (30 x 30 cm), salpebrem els filets de mero i els col·loquem a sobre el paper. Banyem cada filet amb una culleradeta d'oli i els cobrim amb el preparat de verdures.

3 Emboliquem els filets un per un amb el paper, ben tancat pels costats, formant paquets. Els enfornem a 200° C durant 20 minuts.

Nutrients i beneficis

MERO: peix semigràs que no conté gran quantitat de proteïnes si bé aquestes són de bona qualitat. Destaca per la seva aportació de vitamina B, que permet l'aprofitament d'hidrats de carboni, greixos i proteïnes.

Sabies que...?

L'estragó és un estimulant de la gana i un digestiu infalible. A més, contribueix a mantenir la vitalitat general del nostre metabolisme.

Flam de mató amb pinyons

Colesterol ● Hipertensió ● Osteoporosi ●

EL MATÓ ÉS UNA MOLT RICA FONT DE CALCI. AMB AQUESTA SENZILLA RECEPTA, PREPARAREM UNES POSTRES RÀPIDES I CREMOSES QUE VINDRAN DE GUST A TOTHOM.



45 min

Dificultat: alta

Ingredients

(7 persones)

200 g de sucre,
300 g de llet,
250 g de nata líquida,
250 g de mató,
1 sobre de quallada,
50 g de pinyons

Valors nutricionals

(per persona)

VALOR ENERGÈTIC: 404 kcal
PROTEÏNES: 12 g
LÍPIDS: 20 g
HIDRATS: 42,7 g
FIBRA: 1,3 g



- 1 Posem una mica de sucre en un cassó petit al foc fins que quedi líquid i de color torrat, procurant que no es cremi. Hi afegim els pinyons.
- 2 Distribuïm el caramel i els pinyons en un motlle gros o bé en set motlles individuals.
- 3 Batem la quallada, el mató, el sucre i la nata líquida. Hi afegim la llet i ho batem un altre cop. Distribuïm la barreja en els motlles i els enforem, al bany maria, a 180° C durant 30 minuts.

A tenir en compte

El mató conté els mateixos elements que la llet, exceptuant la lactosa. Per això resulta molt recomanable en estats d'embaràs o creixement.

Nutrients i beneficis

PINYONS: són un dels fruits secs més rics en proteïnes i contenen olis grassos essencials. També són font de minerals i magnesi, cosa que els converteix en un aliment recomanat en qualsevol dieta saludable.

Pastís combinat de dàtils i nous

Colesterol ● Diabetis ● Hipertensió ●



35 min

Dificultat: mitjana

AQUEST PASTÍS ÉS ADEQUAT PER A PERSONES QUE PATEIXEN FATIGA, JA QUE COMBINA INGREDIENTS MOLT ENERGÈTICS AMB UN CONSIDERABLE VALOR NUTRITIU.

Ingredients

(6 persones)

- 15 galetes tipus maria triturades,
- 3 ous,
- 1 cullerada sobera de mantega o margarina,
- 1 llauna de 125 ml de llet condensada,
- 1 tassa de nous picades,
- 1 tassa de dàtils,
- 1 cullerada petita de vainilla ensucrada

Valors nutricionals

(per persona)

- VALOR ENERGÈTIC: 350 kcal
- PROTEÏNES: 11,6 g
- LÍPIDS: 24 g
- HIDRATS: 34 g
- FIBRA: 2,4 g

1 Preparem la base del pastís barrejant la galeta triturada i la mantega fosa. Posem la mescla al fons d'un motlle rodó, ben premuda i distribuïda uniformement.

2 Barregem els ous amb la llet condensada, les nous picades i els dàtils sense pinyol. Hi afegim una culleradeta de vainilla ensucrada.

3 Posem la massa resultant al motlle i l'enfornem a 200° C entre 25 i 30 minuts.

Sabies que...?

El dàtil és una de les fruites més energètiques. Al costat de les nous o qualsevol altre fruit sec formen una parella perfecta per combatre el cansament.

Nutrients i beneficis

NOUS: són un aliment cardiosaludable perquè contribueixen a reduir els nivells de colesterol, però també aporten moltes calories.

Compota de poma i pera dolça

Colesterol ● Diabetis ● Hipertensió ●

LES COMPOTES SÓN UNA RECEPTA TRADICIONAL QUE PERMET MENJAR FRUITA D'UNA MANERA DIFERENT. SÓN MOLT EFICACES EN CAS DE PROBLEMES DIGESTIUS.



20 min

Dificultat: baixa

Ingredients

(4 persones)

3 pomes *golden*,
3 peres,

1 branca de canyella,
80 g de sucre (recomanem
sucre morè)

Valors nutricionals

(per persona)

VALOR ENERGÈTIC: 150 kcal

PROTEÏNES: 2 g

LÍPIDS: 2,5 g

HIDRATS: 90 g

FIBRA: 5 g

1 Rentem, pelem i tallem les pomes i les peres, i els traiem el cor. Les posem en un cassó amb una o més branques de canyella, el sucre i una mica d'aigua.

2 Tapem el cassó i ho deixem coure a foc lent durant uns 10 minuts. La compota es pot servir freda o tèbia.

Sabíes que...?


Quan es cou, la fruita perd vitamines i/o minerals. Per evitar-ho, n'hi ha prou amb afegir unes gotes de llimona a l'aigua de cocció.

Nutrients i beneficis

PERES I POMES: les dues fruites tenen una acidesa baixa, per això són eficaces en problemes digestius. Les peres són adequades en situacions de restrenyiment; les pomes, en canvi, són astringents.



PER ENDUR-SE *a la feina*



Menjar fora de casa comporta, generalment, determinats canvis i adaptacions en la nostra alimentació pel fet d'haver de planificar i, posteriorment, endur-se el menjar al lloc de treball. No obstant això, mantenir un patró alimentari saludable és perfectament compatible amb la nova cultura de la carmanyola. En aquest sentit, és important que parem atenció als aliments que mengem a la feina perquè es complementin amb els que ingerim durant la resta del dia. L'objectiu és aconseguir una dieta sana i equilibrada.

Arròs clàssic tres delícies

Colesterol ● Hipertensió ● Celiacs ●

DELICIOSA, CLÀSSICA I SENZILLA RECEPTA D'ARRÒS
COMPLEMENTADA AMB PERNIL I XAMPINYONS.



30 min

Dificultat: baixa

Ingredients

(4 persones)

200 g d'arròs,
300 g de pernil serrà,
10 xampinyons,
1 ou,
1,5 litres d'aigua,
2 cullerades d'oli d'oliva

Valors nutricionals

(per persona)

VALOR ENERGÈTIC: 365,1 kcal
PROTEÍNES: 29,8 g
LÍPIDS: 21,9 g
HIDRATS: 38,6 g
FIBRA: 0,93 g

1 Posem a coure l'arròs amb aigua bullent i sal. L'escorrem i el refresquem passant-lo sota un raig d'aigua freda.

2 Fem una truita a la francesa. Fregim en una paella les tires de pernil i els xampinyons trossets. Incorporem a la paella la truita tallada a trossets.

3 Afegim l'arròs a la resta d'ingredients, ho saltem tot i ja està llest per emportar.

Sabès que...?

A l'arròs tres delícies, s'hi poden afegir diversos ingredients, a gust de cadascú, com per exemple pèsols frescos o congelats.



Nutrients i beneficis

ARRÒS: és una font d'energia important que ha de formar part de la dieta habitual. És recomanable per a problemes gastrointestinals. A més, conté vitamines i fibra, especialment si escollim les varietats integrals.

Amanida d'espínacs amb maduixes

Colesterol ● *Hipertensió ● **Celiacs ●

*Substituïm la sal per herbes / **Comprovem a l'etiqueta que la mostassa no porti gluten



10 min

Dificultat: baixa

ES TRACTA D'UNA RECEPTA MOLT RÀPIDA, IDEAL SI TENIM POC TEMPS PER PREPARAR-LA. EN UN MOMENT LA TINDREM A PUNT I ENS ENDUREM UNA AMANIDA BEN SANA I ORIGINAL.

Ingredients

(1 persona)

- 1/2 bossa d'espínacs frescos,
- 5 tomàquets tipus cherry,
- 5 maduixes,
- 1 cullerada de parmesà,
- 1 cullerada de pinyons,
- 1 llimona,
- 1 cullerada petita de mostassa,
- 1 cullerada d'oli d'oliva,
- 1 cullerada de vinagre,
- 1 pessic de sal

Valors nutricionals

(per persona)

- VALOR ENERGÈTIC: 364,8 kcal
- PROTEÏNES: 10 g
- LÍPIDS: 23,8 g
- HIDRATS: 15 g
- FIBRA: 4,5 g

Nutrients i beneficis

MADUIXES: són fruites amb un baix contingut en hidrats de carboni si les comparem amb altres. Baixes en calories, la seva característica principal és l'alt contingut en vitamina C, superior fins i tot al dels cítrics.

1 Omplim una carmanyola fins a la meitat d'espínacs frescos, nets i tallats. Hi afegim els 5 tomàquets cherry, tallats per la meitat, i les 5 maduixes trossegades.

2 Sofregim una cullerada de pinyons fins que quedin rossos i els afegim a l'amanida, amb una cullerada d'encenalls de formatge parmesà.

3 Mesclém una cullerada d'oli d'oliva, una cullerada petita de mostassa i el suc de la llimona amb la batedora. Condimentem l'amanida amb la vinagreta i un pessic de sal.

A tenir en compte

La temporada de les maduixes va del mes de març fins gairebé el mes de juliol. Les maduixes estan entre els aliments considerats al·lèrgicogenes, per tant, les persones que presenten intolerància a aquesta fruita i els nens molt petits han d'evitar aquesta recepta.

Esqueixada de bacallà al punt de sal

Colesterol ● Hipertensió ● Celiacs ●

UN ENTRANT FRESC I NUTRITIU, AMB UNA EQUILIBRADA COMBINACIÓ DE PROTEÏNES, VITAMINES I MINERALS. ÉS FÀCIL DE TRANSPORTAR PER EMPORTAR-SE A LA FEINA.



30 min

Dificultat: mitjana

Ingredients

(4 persones)

- 500 g de bacallà salat,
- 1 manat de cebes tendres,
- 3 tomàquets,
- 2 pebrots verds o vermells,
- 200 g d'olives negres,
- 3 cullerades d'oli d'oliva

Valors nutricionals

(per persona)

- VALOR ENERGÈTIC: 386,3 kcal
- PROTEÏNES: 26,2 g
- LÍPIDS: 23,5 g
- HIDRATS: 12,7 g
- FIBRA: 5,2 g

1 Dessalem el bacallà (esmicolat i sense espines), deixant-lo en remull la nit abans en un lloc fresc. Canviem l'aigua almenys dues vegades. L'escorrem bé per treure'n tota l'aigua.

2 Tallem les cebes en tires i el tomàquet en daus. Del pebrot, en farem tires gruixudes.

3 Barregem tots els ingredients amb el bacallà i ho amanim amb oli d'oliva i un pessic de sal. Ho deixem reposar a la nevera durant 24 hores. Abans de servir-lo, decorem el plat amb olives negres.

Sabies que...?

Podem disposar els ingredients per capes en un motlle i deixar-lo reposar a la nevera. En bolquem el contingut en una plata i el servim en porcions.

Nutrients i beneficis

BACALLÀ: peix blanc amb un baix contingut en greix. Emmagatzema el greix al fetge, que s'empra per fabricar oli de peix. Presenta un alt contingut en sodi, similar a les conserves de peix o als formatges.



Lluç amb salsa suau de piquillos

Colesterol ● Hipertensió ● Celiacs ●



40 min

Dificultat: mitjana

INCLOURE AQUESTA RECEPTA EN ELS MENJARS QUE ENS ENDUEM A LA FEINA ÉS UNA BONA MANERA DE CONSUMIR MÉS PEIX I MILLORAR AIXÍ LA NOSTRA ALIMENTACIÓ.

Ingredients

(2 persones)

- 1/2 litre de brou de peix,
- 1 ceba,
- 150 g de pebrots del piquillo,
- 4 filets de lluç,
- 1 cullerada de farina,
- 1 cullerada d'oli d'oliva

Valors nutricionals

(per persona)

- VALOR ENERGÈTIC: 206 kcal
- PROTEÏNES: 23,8 g
- LÍPIDS: 1,1 g
- HIDRATS: 2,9 g
- FIBRA: 1 g

1 Piquem la ceba i la fregim en una paella fins que sigui daurada. Hi afegim els pebrots del piquillo tallats a trossos i ho sofregim tot junt. Incorporem al sofregit una cullerada de farina i el brou de peix. Ho deixem bullir i reduir a foc lent; tot seguit ho passem per la batidora.

2 Salem el lluç i el fregim en una paella amb una cullerada d'oli d'oliva. L'assequem amb paper absorbent.

3 En una safata per al forn, hi col·loquem el lluç i el reguem amb la salsa de piquillo. L'enfornem a foc mitjà-alt durant 15 minuts.

Nutrients i beneficis

LLUÇ: és un peix blanc amb un baix contingut en greix i, per tant, poc calòric, ric en vitamines del grup B. Té un contingut mitjà en fòsfor (present als ossos i les dents), magnesi i potassi (per al bon funcionament del sistema nerviós i l'activitat muscular).

Sabies que...?

El pebot del piquillo és un tipus de pebot produït a la localitat espanyola de Lodosa. S'acostuma a preparar al forn, i gairebé sempre es pot trobar envasat.

Pollastre guisat amb cervesa

Colesterol ● *Hipertensió ● Celiacs ●

*Substituïm la sal per herbes

ES TRACTA D'UN PLAT NUTRICIONALMENT MOLT COMPLET I AMB EL SABOR ÚNIC QUE HI DÓNÀ LA CERVESA. A MÉS, ÉS FÀCIL DE PREPARAR I TRANSPORTAR.



35 min

Dificultat: mitjana

Ingredients

(2 persones)

- 2 cuixes de pollastre,
- 1 ampolla de cervesa de 1/2 litre,
- 1 ceba,
- 2 grans d'all,
- 1 patata grossa,
- 50 g de pèsols,
- 2 fulles de llorer,
- 1 pessic de sal,
- 1 polsim de pebre

Valors nutricionals

(per persona)

- VALOR ENERGÈTIC: 315 kcal
- PROTEÏNES: 19,2 g
- LÍPIDS: 8 g
- HIDRATS: 20,7 g
- FIBRA: 2,1 g

1 Salpebrem les cuixes i les marquem en una paella de parets altes, o una cassola, amb oli d'oliva. Pelem els alls i els hi afegim sencers. Hi afegim també la ceba picada i abaixem el foc.

2 Rentem, pelem i tallem les patates en rodanxes i les afegim a la cassola. Quan comencin a rossejar, hi aboquem la cervesa.

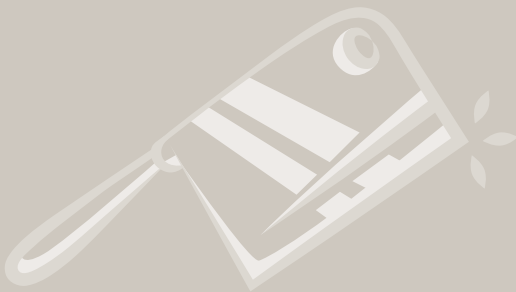
3 Quan la patata sigui gairebé cuita, hi afegim els pèsols i el llorer. Ho deixem coure a foc lent uns 20 minuts.

A tenir en compte

La cervesa perd tot l'alcohol durant la cocció. Aquesta recepta es recomana fins i tot a les persones que no poden consumir alcohol.

Nutrients i beneficis

CEBA: té un valor calòric baix i un contingut en fibra elevat que millora el trànsit intestinal. És rica en compostos de sofre, responsables del seu gust picant, que actuen sobre les vies respiratòries millorant l'expectoració. Alt en potassi i baix en sodi, és un aliment diurètic.





RECEPTES

per a nens i joves

L'alimentació és bàsica per al ple desenvolupament físic i intel·lectual en les etapes de creixement. Les carències nutricionals poden produir sèries alteracions que, en certs casos, podrien esdevenir irreversibles.

A més, és en aquestes etapes de la vida quan es consoliden els fonaments de la conducta alimentària, motiu pel qual l'alimentació adquireix una dimensió més enllà dels paràmetres biològics. És el període d'aprendre a conèixer i apreciar els aliments: això permet fomentar el principi de la varietat alimentària, condició imprescindible per poder mantenir un equilibri en la dieta. Així doncs, és fonamental l'habilitat i imaginació dels pares en la composició i presentació dels plats. Les receptes que s'exposen a continuació no inclouen el semàfor alimentari d'aquesta guia, ja que l'alimentació infantil ha de ser molt variada i completa i, llevat de casos excepcionals (com la intolerància al gluten), patologies com la hipertensió, l'excés de colesterol o la diabetis solen manifestar-se a una edat més adulta.

Galets farcits d'espínacs



75 min

Dificultat: baixa

QUINA ÉS LA MILLOR MANERA DE FER QUE ELS NENS MENGIN VERDURA? UNA FORMA ÉS ACOMPANYAR-LA DE PASTA, COM ÉS EL CAS D'AQUESTS GALETS, MOLT NUTRITIUS.

Ingredients

(4 persones)

- 20 galets gegants,
- 1 cullerada d'oli d'oliva,
- 1 ceba picada,
- 500 g d'espínacs picats,
- 750 g de formatge (recomanem la varietat *ricotta*),
- 50 g de formatge (recomanem la varietat emmental),
- 1/2 tassa de formatge ratllat (recomanem la varietat parmesà),
- 250 g de salsa de tomàquet envasada

Valors nutricionals

(per persona)

- VALOR ENERGÈTIC: 416,4 kcal
- PROTEÏNES: 14 g
- LÍPIDS: 5,6 g
- HIDRATS: 74,4 g
- FIBRA: 7,2 g

A tenir en compte

La *ricotta* s'obté del sèrum de la llet i té un alt contingut en proteïnes i calci, alhora que menys greix que la majoria de formatges.

1 Coem la pasta fins que estigui *al dente* i l'escorrem. Escalfem l'oli en una cassola i hi afegim la ceba. Ho remenem durant 3 minuts i hi posem els espínacs fins que el seu volum disminueixi. Seguidament, hi afegim la *ricotta*.

2 Amb aquesta barreja farcim amb compte els galets i els empolvorem amb formatge parmesà. Els posem al grill en una plata i els deixem torrar a foc mitjà durant 3 minuts fins que siguin lleugerament rossos.

3 Aboquem la salsa de tomàquet en un pot i la posem a foc fort 1 minut mentre la remenem. Repartim la salsa per sobre dels galets.

Nutrients i beneficis

ESPÍNACS: són diurètics i molt rics en fibra. Tenen propietats antioxidants i una aportació calòrica mínima. Contenen gran quantitat de nutrients i són molt aconsellables en l'alimentació de nens i adolescents.

Pastís de pèsols i xampinyons

AQUESTA RECEPTA COMBINA ELS HIDRATS DE CARBONI DE LA PASTA DE FULL I ELS PÈSOLS AMB LES PROTEÏNES DE LA LLET I EL FORMATGE. SORPRÈN PER LA SEVA FORMA DE PASTISSET.



35 min

Dificultat: baixa

Ingredients

(4 persones)

- 150 g de pasta de full congelada,
- 250 g de pèsols,
- 100 g de formatge ratllat,
- 6 cullerades de nata líquida,
- 3 cullerades de farina,
- 1 litre de llet,
- 3 cullerades de mantega,
- 100 g de xampinyons,
- 1 polsim de pebre blanc,
- 1 pessic de sal,
- 4 cullerades d'oli d'oliva

Valors nutricionals

(per persona)

- VALOR ENERGÈTIC: 780 kcal
- PROTEÏNES: 15,3 g
- LÍPIDS: 56,5 g
- HIDRATS: 41,3 g
- FIBRA: 3 g

1 Forrem un motlle amb la massa i l'empolsinem amb formatge ratllat en la base i les parets, fent pressió amb els dits. El reservem a la nevera.

2 Rentem els xampinyons i els tallem en làmines. Els saltem en una paella amb oli. En una altra paella, barregem la farina amb la mantega i la sal, ho escalfem 5 minuts i hi afegim la llet i el pebre blanc sense deixar de remenar.

3 Hi afegim els pèsols, els xampinyons i la nata i ho remenem 5 minuts més. Escalfem el forn a 200° C. Aboquem el contingut de la paella al damunt de la massa i ho enforenem durant 20 minuts.

Nutrients i beneficis

PÈSOLS: són una bona font de proteïnes, minerals i fibres. En aquesta recepta les seves propietats se sumen a les vitamines i els minerals dels xampinyons i a les proteïnes de la llet. El resultat és un plat molt complet.

De temporada

Les estacions bones per consumir pèsols són la primavera i la tardor.

Bonítol a la planxa amb verdures



25 min

Dificultat: baixa

AQUEST PLAT ÉS RIC EN CALCI I ALTRES MINERALS, IDEAL PER A L'ETAPA DE CREIXEMENT. SI L'ACOMPANYEM AMB VERDURES DE TEMPORADA, HI AFEGIM NUTRIENTS SENSE INCORPORAR GREIX.

Ingredients

(4 persones)

600 g de bonítol,

2 cullerades d'oli d'oliva,

1/2 llimona,

1 gra d'all,

1 branquilló de julivert,

1 pessic de sal

Valors nutricionals

(per persona)

VALOR ENERGÈTIC: 247,8 kcal

PROTEÏNES: 37,2 g

LÍPIDS: 10,5 g

HIDRATS: 0,41 g

FIBRA: 0,4 g



Nutrients i beneficis

BONÍTOL: com la resta de peixos, és una bona font de proteïnes i conté quantitats diverses de minerals i vitamines. Destaca per la seva aportació de vitamina B12 en una quantitat superior a la de molts peixos i carns.

1 Piquem l'all i el julivert. Els barregem en un bol amb el suc de la llimona, l'oli i la sal.

2 Posem la mescla en un plat i al damunt hi col·loquem el bonítol. El tombem un parell de vegades perquè s'impregni bé per les dues cares. El deixem reposar així durant 2 hores, perquè quedi ben amarat dels sabors de l'adob.

3 Retirem el peix de l'adob i el deixem escórrer bé. En una planxa o paella antiadherent ben calenta i amb unes gotes d'oli, daurem el bonítol 5 minuts per les dues cares. L'hem de salar lleugerament per cada banda.

Sabies que...?

El bonítol és un dels peixos que presenta menys dificultats a l'hora d'oferir-lo als nens, gràcies a la consistència de la seva carn i a la gran varietat de plats de què pot formar part.

Hamburguesa a la planxa

LA CARN DE VEDELLA APORTA UNA GRAN QUANTITAT DE PROTEÏNES (20 GRAMS PER 100 GRAMS DE CARN) NECESSÀRIES PER AL CREIXEMENT I LA REGENERACIÓ DE TEIXITS DEL COS.



30 min

Dificultat: baixa

Ingredients

(4 persones)

- 700 g de carn de vedella picada,
- 50 g de ceba,
- 1 ou,
- 2 cullerades de pa ratllat,
- 4 cullerades d'oli d'oliva,
- 2 patates,
- unes fulles d'enciam,
- 1 polsim de pebre negre,
- 1 pessic de sal

Valors nutricionals

(per persona)

- VALOR ENERGÈTIC: 342,8 kcal
- PROTEÏNES: 39,1 g
- LÍPIDS: 16,8 g
- HIDRATS: 8,7 g
- FIBRA: 0,5 g

Sabies que...?

Si es vol facilitar la digestió d'aquest plat, es pot utilitzar carn blanca com la de pollastre o gall dindi per preparar unes hamburgueses delicioses.

- 1 Posem la carn picada de vedella en un bol i la condimentem amb la sal i el pebre. Pelem la ceba i la piquem.
- 2 Afegim al bol la ceba picada, l'ou batut i el pa ratllat. Barregem bé tots els ingredients.
- 3 Repartim la mescla en quatre parts i formem les quatre hamburgueses. Les reguem amb l'oli i les daurem a la planxa 4 minuts per cada banda. Las hamburgueses es poden acompanyar de patates fregides i unes fulles d'enciams variats.

Nutrients i beneficis

VEDELLA: el ferro que aporta és interessant per a les persones que tinguin anèmia, ja que és un dels aliments més rics en aquest mineral. Depenent de l'edat de l'animal i de la part que es consumeixi, existeixen notables diferències pel que fa a l'aportació nutricional. A igualtat de pes, la carn de vedella jove conté menys greix i, per tant, menys calories que la carn de bestiar boví major.

Creps de doble peix i crema



40 min

Dificultat: baixa

AQUEST PLAT DE COLORS VIUS SORPRENDRÀ ELS JOVES MENTRE MENGEN UNA COMBINACIÓ DE PEIX BLAU I BLANC, RICA EN ÀCIDS GRASSOS SALUDABLES I PROTEÏNES.

Ingredients

(4 persones)

200 g de bacallà fresc,

200 g de salmó fumat,

1 ceba tendra,

2 grans d'all,

400 ml de llet,

2 cullerades de farina,

6 cullerades d'oli

d'oliva,

1 pessic de sal,

julivert,

3 ous,

1/2 litre de salsa beixamel

(A la pàgina 18 s'explica com es prepara la salsa beixamel i quins ingredients calen)

Valors nutricionals

(per persona)

VALOR ENERGÈTIC: 623,7 kcal

PROTEÏNES: 33,6 g

LÍPIDS: 36,8 g

HIDRATS: 37,1 g

FIBRA: 1,8 g

Sabies que...?

Per mantenir calentes les creps abans de muntar-les, és bo conservar-les embolicades en paper d'alumini.

1 Preparem la massa de les creps barrejant els ous, la sal, la farina i la llet. Batem la massa i la coem en forma de cercles en una paella untada amb mantega.

2 Piquem la ceba tendra i un all i els fregim en oli. Quan tinguin color, hi afegim la beixamel. Ho deixem coure durant 10 minuts.

3 Tallem el bacallà i el salmó en daus. Trinxem un all i el daurem en una paella amb oli. Hi afegim els daus de peix i els saltem. Muntem les creps i les servim amb la salsa beixamel.

Nutrients i beneficis

SALMÓ: conté vitamines A i D. La A contribueix al manteniment, creixement i reparació de les mucoses, pell i altres teixits del cos. És necessària per al desenvolupament del sistema nerviós i per a la visió nocturna. La D regula els nivells de calci en la sang i n'afavoreix l'absorció i fixació en els ossos.

Galetes cruixents de civada

UN BON BERENAR ÉS MÉS COMPLET SI HI AFEGIM CEREALS. EN EL CAS D'AQUESTES GALETES, INCORPOREM LA CIVADA, QUE ÉS MOLT RICA EN FÒSFOR.



30 min

Dificultat: baixa

Ingredients

(4 persones)

- 115 g de mantega,
- 1 tassa de sucre (recomanem que sigui morè),
- 2 ous,
- 1 tassa de farina,
- 1/2 tassa de flocs de civada,
- 1 cullerada petita de llevat

Valors nutricionals

(per persona)

- VALOR ENERGÈTIC: 800 kcal
- PROTEÏNES: 9,8 g
- LÍPIDS: 115 g
- HIDRATS: 50,7 g
- FIBRA: 2,5 g

Nutrients i beneficis

CIVADA: a banda del fòsfor, aporta una gran quantitat d'hidrats de carboni, minerals, vitamines i fibra. La civada, juntament amb la resta d'ingredients, proporcionarà molta energia als més petits.

1 Batem els ous i hi anem incorporant el sucre fins a obtenir una massa homogènia. Fem la mantega i l'afegim a la mescla dels ous i el sucre.

2 Tamisem la farina i l'afegim a poc a poc a la mescla anterior junt amb el llevat. Tot seguit, hi aboquem els flocs de civada.

3 Amb l'ajut d'una cullera, col·loquem la barreja en una safata prèviament untada amb mantega, deixant espai entre galeta i galeta. Ho enforenem durant 10 minuts.



A tenir en compte

Fer rebosteria a casa és una bona manera que els més petits puguin menjar dolços que no siguin industrials; aquests contenen greixos denominats "trans", que convé evitar. A més, aconseguir que ells mateixos facin la mescla és una forma d'iniciar els nens en la cuina sense perill.



RECEPTES

per a persones grans

Amb els anys apareixen canvis en els sistemes i estructures orgànics, que predisposen a una major fragilitat corporal. En conseqüència, les persones grans redueixen la despesa energètica, circumstància a la qual se suma un menor nivell d'activitat física. El resultat sol ser una disminució de la ingesta global per la menor demanda en les necessitats diàries d'energia; de manera que és molt important mantenir una alimentació saludable per tal de disminuir el risc de patir els trastorns i malalties que són més freqüents en aquesta etapa de la vida. Així mateix, la disminució de les ingestes, que habitualment apareix amb l'edat, obliga a estimular l'apetit amb receptes que resultin desitjables i gratificants.

La combinació d'una dieta adequada amb la pràctica regular d'activitat física adaptada a les circumstàncies personals, és la millor garantia per poder gaudir d'un envelliment saludable.

Cremós de carbassa i porro

Colesterol ● Diabetis ● *Hipertensió ●

*Substituïm la sal per herbes



30 min

Dificultat: baixa

LA CARBASSA I EL PORRO SÓN VERDURES MOLT SALUDABLES A QUALSEVOL EDAT I, DE MANERA ESPECIAL, RESULTEN MOLT ADEQUADES PER ALS GRANS PER LA SEVA DIGESTIÓ FÀCIL.

Ingredients

(4 persones)

- 1/2 carbassa,
- 1 patata,
- 1 porro,
- 1 cullerada de mantega,
- 1 pessic de sal,
- 1 polsim de pebre,
- 1,5 litres d'aigua,
- 2 cullerades d'oli d'oliva

Valors nutricionals

(per persona)

- VALOR ENERGÈTIC: 152 kcal
- PROTEÏNES: 2,8 g
- LÍPIDS: 10,3 g
- HIDRATS: 9,9 g
- FIBRA: 4,2 g

1 Rentem i tallem la carbassa i en traiem la pell i les llavors. Rentem i tallem el porro.

2 Posem un raig d'oli d'oliva en una cassola i hi fregim lleugerament el porro. Hi agreguem la carbassa i la patata. Ho salpebrem i cobrim les verdures amb aigua salada bullent.

3 Ho deixem coure 20 minuts. Hi afegim la mantega i ho triturarem fins a obtenir una crema suau.

Sabies que...?

La carbassa té un alt contingut en fibra, per tant, és un aliment amb un gran poder laxant.

Nutrients i beneficis

CARBASSA: és molt rica en minerals com el calci i el magnesi, ens aporta vitamina A, C, B6 i antioxidants. Està formada per un 90% d'aigua, per això té poques calories.



Mescla de verds amb sardines

Colesterol ● Diabetis ● Hipertensió ●

A MÉS D'APORTAR ÀCIDS GRASSOS ESSENCIALS, LES SARDINES ENS BRINDEN VITAMINA D, NECESSÀRIA PER AL CORRECTE MANTENIMENT DELS OSSOS.



1 setmana - 30 min

Dificultat: baixa

Ingredients

(2 persones)

- 4 sardines fresques,
- 2 tomàquets,
- 1 bossa d'enciams barrejats,
- 2 grans d'all,
- 4 cullerades d'oli d'oliva,
- 2 cullerades de vinagre,
- 1 polsim de pebre,
- 2 fulles de llorer,
- 4 fulles d'estragó,
- 1 pessic de sucre,
- 1 ceba xalota

Valors nutricionals

(per persona)

- VALOR ENERGÈTIC: 200 kcal
- PROTEÏNES: 11,8 g
- LÍPIDS: 14 g
- HIDRATS: 6,7 g
- FIBRA: 1,8 g

De temporada

L'estiu és l'època en què més abunden les sardines i quan són més gustoses.

1 Comprem unes sardines ben fresques i demanem al peixater que les deixi netes i obertes. Les congelem durant 3 o 4 dies.

2 Piquem ben fina la ceba xalota, la barregem amb l'estragó, el pebre, el sucre, el vinagre, el llorer i l'oli. Posem una capa de sardines amb la pell cap per avall i les reguem amb l'adob. Les cobrim amb paper film i les deixem macerar a la nevera 3 o 4 dies.

3 Preparem una amanida amb els tomàquets i la barreja d'enciams i, a sobre, hi posem les sardines.

Nutrients i beneficis

SARDINES: peix blau amb un alt contingut en greixos "bons". Aporten molt de calci. Si es consumeixen en llauna, al menjar-nos l'espina, aporten també fòsfor.

La sardina fresca, el seitó i el llucet són peixos que poden contenir anisakis, un paràsit que afecta sobretot el tracte gastrointestinal. Les larves de l'anisakis es destrueixen amb la congelació, per això cal congelar el peix durant més de 24 hores a -20° C.

Pasta de full de verdures al forn

Colesterol ● Diabetis ● *Hipertensió ●

*Substituïm la sal per herbes



30 min

Dificultat: baixa

PREPARAR LA VERDURA EN FORMA DE PASTÍS SEMPRE TÉ UN RESULTAT AGRAÏT. LES BLEDES SÓN UN LAXANT MOLT EFICAÇ, IDEAL PER A CASOS DE RESTRENYIMENT.

Ingredients

(4 persones)

1 massa de pasta de full,
1 kg de fulles de bledes,

2 ous durs,

1 cullerada petita d'orenga,

1/2 litre de salsa beixamel

(A la pàgina 18 s'explica com es prepara la salsa beixamel i quins ingredients calen)

Valors nutricionals

(per persona)

VALOR ENERGÈTIC: 425,5 kcal

PROTEÏNES: 15,6 g

LÍPIDS: 20,3 g

HIDRATS: 25,2 g

FIBRA: 10 g

1 Agreguem a la beixamel les bledes, els ous durs picats i la orenga.

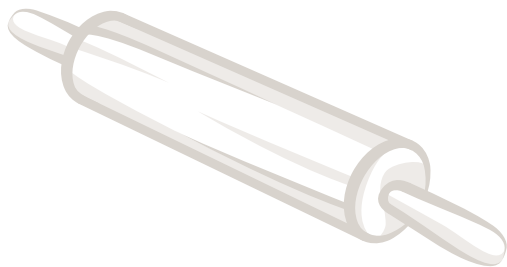
2 Col·loquem la massa de la pasta de full en un motlle amb la barreja per sobre i l'introduïm al forn a 180° C durant uns 50 minuts.

De temporada

Les bledes es poden consumir durant tot l'any, però la millor època és la tardor i l'hivern.

Nutrients i beneficis

BLEDA: és diurètica (pel seu abundant contingut en aigua i potassi) i laxant (per la seva riquesa en fibra). En la seva composició destaca el betacarotè, un poderós antioxidant que contribueix a retardar l'envelliment de les cèl·lules. A més, és una verdura refrescant i digestiva.



Pollastre al forn amb varietat de fruites

Colesterol ● Diabetis ● *Hipertensió ●

*Substituïm la sal per herbes

LA GUARNICIÓ DE FRUITES, FONT DE FIBRA I NOMBRESES VITAMINES, FA D'AQUEST POLLASTRE UN PLAT LLEUGER I FESTIU A LA VEGADA, MOLT FÀCIL DE DIGERIR.



80 min

Dificultat: alta

Ingredients

(6 persones)

- 1 pollastre,
- 3 grans d'all,
- 1 poma,
- 10 prunes seques,
- 8 orellanes,
- 50 g de panses,
- 2 gots de brou,
- 1 cullerada de Maizena,
- 12 cebes xalotes,
- 3 cullerades d'oli d'oliva,
- 1 pessic de sal,
- 1 polsim de pebre molt (recomanem que sigui negre)

Valors nutricionals

(per persona)

- VALOR ENERGÈTIC: 500 kcal
- PROTEÏNES: 14,9 g
- LÍPIDS: 31,6 g
- HIDRATS: 36,8 g
- FIBRA: 7,4 g

1 Rentem, desossem i salpebrem el pollastre. El farcim amb la poma, les orellanes, les panses, les prunes i els alls, i el cosim amb fil de cuina.

2 Col·loquem el pollastre en una safata, hi aboquem l'oli i el brou. Introduïm la safata al forn a 180° C durant uns 50 minuts. Pelem les cebes xalotes i les saltem a foc suau en una paella amb un xic d'oli.

3 Un cop cuit el pollastre, lliguem el brou restant amb la Maizena. Servim el pollastre llescat i amb cebes xalotes als dos costats.

A tenir en compte

Per desossar el pollastre es recomana consultar a la botiga on s'hagi comprat.

Nutrients i beneficis

ORELLANES, PANSES I PRUNES: es poden considerar un concentrat de vitamines, nutrients i minerals. A més, són molt riques en fibra i afavoreixen el trànsit intestinal.

Coca de verdures amb formatge de Maó

Colesterol ● Diabetis ● *Hipertensió ●

*Substituïm la sal per herbes



60 min

Dificultat: mitjana

MOLT SEMBLANT A LA PIZZA ITALIANA, AQUESTA COCA ÉS DIETÈTICAMENT MOLT EQUILIBRADA, JA QUE INCORPORA PROTEÏNES D'ALTA QUALITAT PROCEDENTS DEL FORMATGE.

Ingredients

(4 persones)

400 g de farina,

1/2 litre d'aigua,

3 cullerades d'oli d'oliva,

1 kg de porros,

2 pebrots verds,

100 g de formatge (recomanem que

sigui tipus maó),

1/2 sobre de llevat,

1 pessic de sal,

1 polsim de pebre

Valors nutricionals

(per persona)

VALOR ENERGÈTIC: 522,5 kcal

PROTEÏNES: 17,7 g

LÍPIDS: 32 g

HIDRATS: 74,4 g

FIBRA: 9,8 g

1 Barregem en un bol la farina, la sal, el llevat i l'oli. Ho amassem. Formem una bola i l'estirem sobre una superfície enfarinada. Novament fem una bola i la tapem amb un drap de cuina net durant 15 minuts.

2 Tallem els porros i els pebrots en rodanxes, els salpebrem i els ofeguem. Estenem la massa en un motlle engreixat. Ho posem 15 minuts al forn a 180° C.

3 Espargim els porros i els pebrots per damunt de la massa. Hi afegim el formatge i la tornem a enfornar 10 minuts a 130° C.

Nutrients i beneficis

FORMATGE: malgrat que cap aliment és complet per ell mateix, la llet i els seus derivats són els que estan més a prop de ser-ho, ja que proporcionen una gran quantitat i varietat de nutrients. El formatge és bàsic per a nens, dones en etapa de menopausa i esportistes.

Sabíes que...?

Per fer una variació de la coca, s'hi pot afegir mitja ceba ben picada i una mica de tonyina en conserva.

Rogers amb salsa de taronja

Colesterol ● Diabetis ● *Hipertensió ●

*Substituïm la sal per herbes

EL PEIX BLAU, COM EL ROGER, ÉS RIC EN ÀCID LINOLÈNIC, DE LA SÈRIE OMEGA-3, MOLT IMPORTANT PER PREVENIR PROBLEMES CARDIOVASCULARS.



30 min

Dificultat: alta

Ingredients

(4 persones)

4 rogers,
el suc de 2 taronges,
la pell d'1 taronja,
el suc de 1/2 llimona,
1 porro,
1 culleradeta de Maizena,
14 cullerades soperes d'oli
d'oliva,
1 pessic de sal

Valors nutricionals

(per persona)

VALOR ENERGÈTIC: 494,6 kcal

PROTEÏNES: 28,9 g

LÍPIDS: 39,1 g

HIDRATS: 6,2 g

FIBRA: 0,58 g

Nutrients i beneficis

ROGER: peix de baix contingut calòric, ric en vitamines, minerals, fibra i substàncies amb acció antioxidant, que retarda l'envel·liment de les cèl·lules.

1 Netegem bé d'espines els rogers. Els salem i els passem per la paella amb un raig d'oli.

2 Ofeguem la pell de taronja tallada en tires en el mateix oli i hi afegim el suc de taronja, el de llimona i la Maizena. Ho fem coure a foc lent durant 5 minuts.

3 Amanim els rogers amb la salsa i els acompanyem del porro, saltat prèviament en una paella.

Sabies que...?

S'ha d'evitar, sempre que es pugui, que en les tires de la pell de taronja hi quedin restes de la part blanca, ja que és molt amarga. La temporada de les taronges és del gener al maig.



Gelatina verda de kiwi amb algues

Colesterol ● Diabetis ● Hipertensió ●



30 min

Dificultat: baixa

LA GELATINA ÉS UNA MANERA ORIGINAL DE MENJAR FRUITA. UTILITZANT L'ALGA AGAR-AGAR EVITEM ELS COMPONENTS QUÍMICS DE LA GELATINA EN SOBRE.

Ingredients

(4 persones)

- 1 sobre d'alga Agar-Agar (en botigues i supermercats de productes naturals),
- 300 ml de suc de taronja,
- 200 ml de suc de pinya,
- 1 cullerada sopera de sucre morè,
- 3 kiwis,
- 2 rodanxes de pinya natural

Valors nutricionals

(per persona)

- VALOR ENERGÈTIC: 149,5 kcal
- PROTEÏNES: 2 g
- LÍPIDS: 1,3 g
- HIDRATS: 31 g
- FIBRA: 3,35 g

Sabies que...?

Es pot utilitzar qualsevol fruita de temporada en la preparació del pastís. També queda bo amb maduixes i suc de llimona en comptes de suc de pinya.

1 Tallem els kiwis i la pinya en rodanxes de mida mitjana. Els disposem en un motlle de preparar pastissos cuidant la presentació.

2 Posem un cassó al foc amb el suc de la taronja i de la pinya i el sucre morè. Quan arrenqui el bull, hi afegim l'alga Agar-Agar i ho deixem coure durant 2 minuts aproximadament.

3 Aboquem els sucs en el motlle amb la fruita i ho deixem refredar a la nevera fins que qualli.

Nutrients i beneficis

PINYA I TARONJA: aporten vitamina C, sals minerals i líquids que ajudaran a mantenir una bona hidratació.

Pomes amb sorpresa dolça

Colesterol ● Diabetis ● Hipertensió ●

AQUESTES POSTRES AMB SORPRESA APORTEN L'ENERGIA I EL SABOR DELS FRUITS SECS, AIXÍ COM LES PROPIETATS HIDRATANTS DE LA POMA I LA FRUITA EN GENERAL.



50 min
Dificultat: alta

Ingredients

(4 persones)

- 4 pomes *golden*,
- 2 cullerades de pistatxos,
- 2 cullerades d'ametlles triturades,
- 2 cullerades de mel

Valors nutricionals

(per persona)

- VALOR ENERGÈTIC: 515,1 kcal
- PROTEÏNES: 22,4 g
- LÍPIDS: 36,2 g
- HIDRATS: 24,9 g
- FIBRA: 3,4 g

- 1 Escalfem el forn a 200° C. Rentem bé les pomes i en traiem el cor.
- 2 Preparem una mescla amb les ametlles, els pistatxos i la mel, i la introduïm a dins de les pomes. Les posem al forn en un recipient durant 30 minuts.
- 3 Traiem les pomes del forn i les servim tot seguit per evitar que es desinflin. Les reguem amb la salsa que ha quedat al fons del recipient.

De temporada

Tot i que trobem pomes *golden* tot l'any, la collita en els camps del nostre país té lloc entre el setembre i l'octubre.

Nutrients i beneficis

MEL: és un edulcorant natural. La seva concentració en sucres la converteix en un aliment calòric. Una cullerada de mel exerceix una suau acció expectorant i antitusígena i alleuja la irritació de la gola. Pel seu efecte lleument laxant, es recomana com a substitut del sucre en cas de restrenyiment.



NOUS ALIMENTS

nous hàbits

EN L'ACTUALITAT HAN APAREGUT NOUS PRODUCTES AMB NUTRIENTS AFEGITS QUE APORTEN SABORS NOVEDOSOS ALS MENJARS, ALHORA QUE ENRIQUEIXEN LA NOSTRA DIETA AMB LES SEVES PROPIETATS SALUDABLES.

Aliments funcionals

Trobem multitud de productes que contenen elements nutrients: galetes amb àcids grassos afegits; lactis amb suplement de calci; cereals i sucs amb omega-3... Aquests aliments enriquits contribueixen a mantenir o millorar el nostre estat de salut i benestar. No obstant això, s'han de consumir en combinació amb una dieta equilibrada.

Lactis amb suplement de calci: indicats per a dones amb risc de patir osteoporosi o durant la menopausa. Es recomanen per als nens en edat de creixement.



Galetes, cereals i sucs amb omega-3: l'omega-3 és un àcid gras indicat per prevenir problemes cardiovasculars.

Aliments enriquits amb retinol: la vitamina A, es troba de forma natural en aliments com el fetge, la pastanaga o el formatge gras i és indispensable, per exemple, per a la vista.



Suplements dietètics per millorar els nivells de colesterol

Al mercat existeix una innumerable oferta de nutrients i suplements dietètics als quals s'atribueix un efecte beneficiós sobre els nivells de greix de la sang i la salut cardiovascular. Els estudis mostren que n'hi ha que tenen algun efecte parcial sobre la pressió arterial o el colesterol, però cap ha demostrat efectes en la disminució de la mortalitat cardiovascular.

La soja: es troba als iogurs, postres, llet, etc. És un llegum que pertany a la família de la mongeta, ric en proteïnes (12 vegades més que la llet), més baix en greix que la carn i amb nutrients que milloren els sistemes circulatori i nerviós. Prevé el restrenyiment i és ideal per a celíacs, al·lèrgics a la lactosa i diabètics.



Iogurs, llet i margarines enriquides amb esterols: els esterols derivats de plantes tenen una estructura química similar a la del colesterol. Es creu que els esterols disminueixen el colesterol gràcies a un mecanisme que n'inhibeix l'absorció.

La fibra: les fibres solubles, per exemple, en derivats de la civada, també contribueixen a reduir el nivell de colesterol "dolent". A més, ajuden a millorar el trànsit intestinal.



Nous: també s'ha evidenciat que les dietes amb nous, riques en àcids grassos poliinsaturats, tenen benefici en el control de lípids o greixos a la sang; això les converteix en adequades per disminuir el colesterol.



ÍNDEX

AQUÍ TROBARÀS TOTES LES RECEPTES DEL LLIBRE ORGANITZADES ALFABÈTICAMENT I SEGONS ELS GRUPS DE POBLACIÓ I SITUACIONS.

Receptes per a tots

RECEPTES PER ESTAR BÉ

Amanida de pasta amb taronja i formatge	16
Amanida tèbia de llenties amb pernil	20
Cassola d'espinaçs i ous	18
Compota de poma i pera dolça	27
Crema suau de porros i patates	15
Cuixa tendra de pollastre amb verdures	23
Daurada amb espàrrecs verds	21
Flam de mató amb pinyons	25
Guisat verd de faves de soja	19
Mero a la papillota amb suc	24
Pastís combinat de dàtils i nous	26
Sopa aromàtica i cremosa amb fonoll	17
Xai amb verdures i crema de iogur	22

PER ENDUR-SE A LA FEINA

Amanida d'espinaçs amb maduixes	30
Arròs clàssic tres delícies	29
Esqueixada de bacallà al punt de sal	31
Lluç amb salsa suau de piquillos	32
Pollastre guisat amb cervesa	33

Receptes per a nens i joves

Bonítol a la planxa amb verdures	38
Creps de doble peix i crema	40
Galets farcits d'espinaçs	36
Galetes cruixents de civada	41
Hamburguesa a la planxa	39
Pastís de pèsols i xampinyons	37

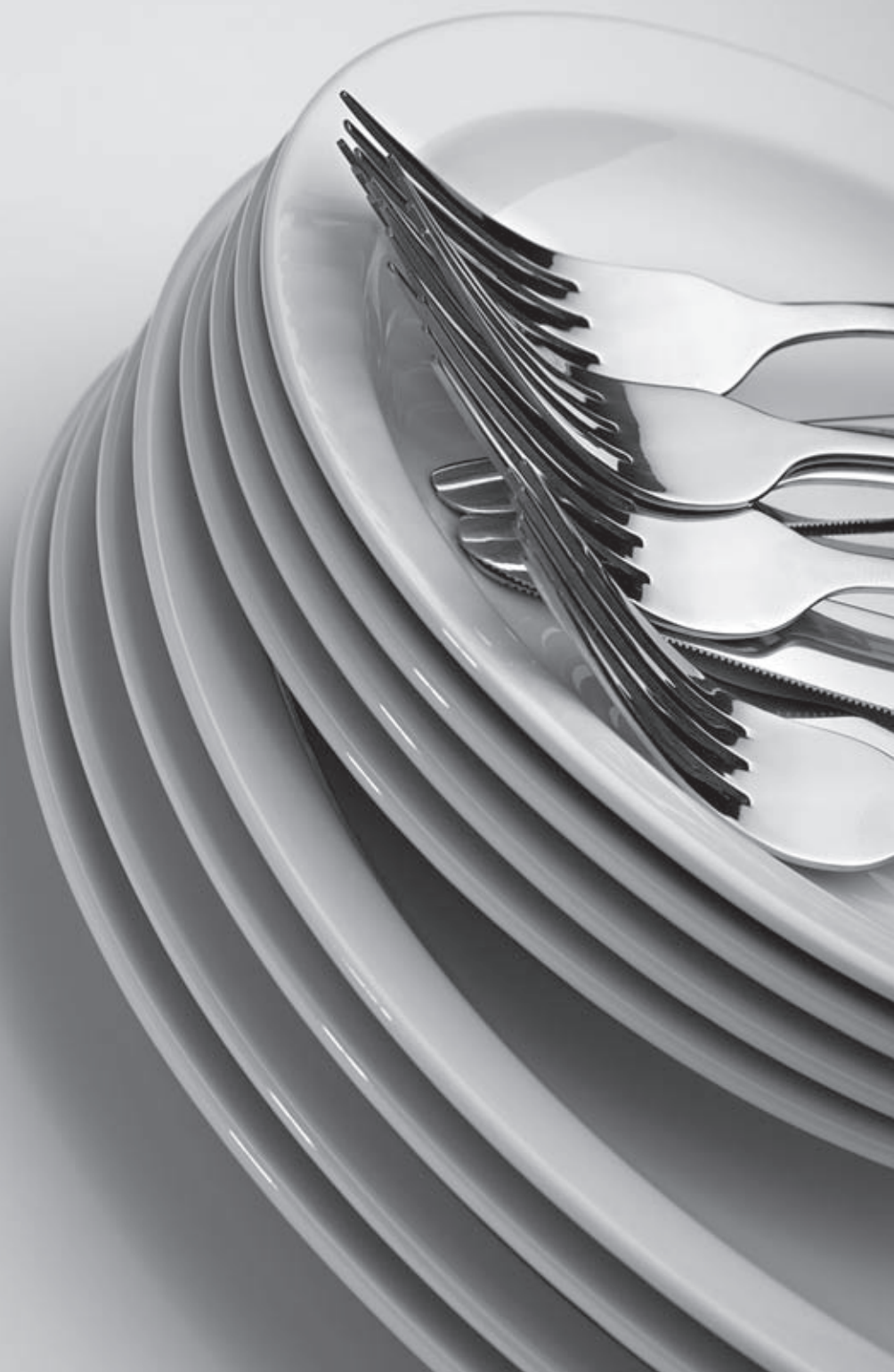
Receptes per a persones grans

Coca de verdures amb formatge de Maó	48
Cremós de carbassa i porro	44
Gelatina verda de kiwi amb algues	50
Mescla de verds amb sardines	45
Pasta de full de verdures al forn	46
Pollastre al forn amb varietat de fruites	47
Pomes amb sorpresa dolça	51
Rogers amb salsa de taronja	49





Si desitges més informació
sobre el projecte 'Vivir en Salud'
o vols col·laborar en la seva difusió,
posa't en contacte amb nosaltres
al telèfon **91 581 64 19**
o a la web **www.vivirensalud.com**





FUNDACIÓ**MAPFRE**

*fer***salut**

Amb la col·laboració de:

 Generalitat de Catalunya
Departament de Salut