



alimenta la teva vida solidàriament  
 alimenta tu vida solidàriament  
 enrich your life by helping others

# GENER

## Proposta de Sopar

Els greixos poli saturats els podem trobar en l'omega 3 i omega 6, olis essencials que no poden ser produïts pel mateix organisme, i que han de ser introduïts a les nostres dietes. Aquests olis els podem trobar en: peix blau, anous, xia, fruits secs, oli de gira-sol, entre d'altres. Col·laborant així amb el nostre organisme en el transport de vitamines liposolubles (A, D, E, K) i reduir el colesterol, també ajuden a mantenir la salut cerebral, antiinflamatori i mantenir una pressió arterial saludable.



Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224

### Dilluns

4

### Dimarts

5

### Dimecres

6

### Dijous

7

### Divendres

8

				Crema de llegum Peix blau + amanida logurt natural
11	12	13	14	15
Arròs + Verdures Carn vermella + amanida logurt natural	Cereal + Verdura Llegum + verdures logurt natural	Patata + verdura Ou + amanida logurt natural	Crema de llegum Carn blanca + amanida Fruita	Pasta + Hortalisses Peix blanc + crudité logurt natural
18	19	20	21	22
Cereal + verdura Carn blanca + amanida Fruita	Patata + Verdura Peix blau + crudité logurt natural	Arròs + Verdures Carn vermella + amanida logurt natural	Pasta + Hortalisses Peix blanc + amanida logurt natural	Llegum + Verdures Ou + amanida logurt natural
25	26	27	28	29
Cereal + verdura Carn blanca + patata logurt natural	Crema de llegum Peix blanc + cereal logurt natural	Pasta + Hortalisses Carn Blanca + crudité logurt natural	Arròs + Verdures Peix blau + amanida Fruita	Patata + verdures Carn vermella + amanida logurt natural



100%  
saludable,  
fet a mà  
i solidari

Verdures de Km0 i dels nostres propis horts  
 Ingredients de proximitat i Km 0  
 Alimentació Mediterrània i saludable

cuinajusta.com

