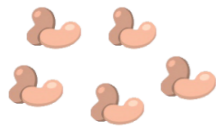


Racó de consells i hàbits saludables

L'impacte de la producció d'alguns aliments



1kg de proteïna de mongetes

VS



1kg de proteïna de vedella

x18



Per produir 1kg de proteïna de vedella fan falta 18 vegades més superfície de terra

x10



Fa falta 10 vegades més aigua per produir 1kg de proteïna de vedella que de mongetes

x9



Es necessiten 9 vegades més combustible per produir 1 kg de proteïna de vedella

x10



Es gasten 10 vegades més pesticides en la producció d'1kg de proteïna de vedella

x12



La producció d'1kg de proteïna de vedella utilitza 12 vegades més fertilitzants

L'alimentació és una de les activitats diàries que més impacte té sobre els nostres recursos.

Produir 1kg de proteïna de vedella resulta molt més costós que si l'obtenim a partir de les llegums.

Si disminuïm el consum de carn, generarem menys impacte sobre el nostre planeta i n'augmentarem la sostenibilitat.



Proposta d'esmorzars: 15% de la ingesta diària

Dilluns:

Bol de llet amb flocs de cereals integrals

Dimarts:

Torrades amb margarina, mermelada i got de llet

Dimecres:

logurt de sabors amb muesli d'avena

Dijous:

Llet amb cacao i cereals integrals

Divendres:

Proposta de mig matí: 10% de la ingesta diària

Dilluns:

Entrepà amb tomàquet, oli d'oliva i fuet

Dimarts:

Entrepà amb tomàquet oli d'oliva i tonyina

Dimecres:

Entrepà amb tomàquet, oli d'oliva i pernil dolç

Dijous:

Entrepà amb tomàquet, oli d'oliva i formatge

Divendres:

Entrepà amb tomàquet, oli d'oliva i

Proposta de berenars: 15% de la ingesta diària

Dilluns:

Batut de fruites natural amb fruits vermells

Dimarts:

logurt líquid amb barreta de muesli

Dimecres:

Macedònia de fruites natural

Dijous:

Quallada amb mermelada de maduixa

Divendres:

Suc de taronja natural amb galetes Maria

"Proposta de sopars"

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES 01		DIJOUS 02		DIVENDRES 03	
				FESTIU		Pasta integral		Quinoa	
						Carn blanca	Verdura cuita	Peix blau	Verdura cuita
						Fruita fresca de temporada		Fruita fresca de temporada	
DILLUNS 06		DIMARTS 07		DIMECRES 08		DIJOUS 09		DIVENDRES 10	
Verdura crua (amanida)		Llegum		Pasta integral		Quinoa		Arròs integral	
Peix blanc o blau	Mill	Peix blanc o carn blanca	Verdura crua (amanida)	Carn blanca o ou	Verdura crua (amanida)	Carn vermella o blanca	Verdura crua (amanida)	Carn blanca o ou	Verdura cuita
Fruita fresca de temporada		Fruita fresca de temporada		Fruita fresca de temporada		Fruita fresca de temporada		Fruita fresca de temporada	
DILLUNS 13		DIMARTS 14		DIMECRES 15		DIJOUS 16		DIVENDRES 17	
Verdura crua (amanida)		Llegums		Pasta integral		Mill		Verdura crua (amanides)	
Peix blau o carn vermella	Patata	Peix blau o ou	Verdura crua (amanida)	Carn blanca o ou	Verdura crua (amanida)	Carn blanca o ou	Verdura cuita	Peix blanc o carn blanca	Llegum
Fruita fresca de temporada		Fruita fresca de temporada		Fruita fresca de temporada		Fruita fresca de temporada		Fruita fresca de temporada	
DILLUNS 20		DIMARTS 21		DIMECRES 22		DIJOUS 23		DIVENDRES 24	
Verdura crua (amanida)		Pasta integral		Arròs integral		Verdura crua (amanida)		Pasta integral	
Peix blau o ou	Mill	Ou o Carn blanca	Verdura cuita	Ou o Carn blanca	Verdura cuita	Carn blanca o vermella	Mill	Peix blau o ou	Verdura crua (amanida)
Fruita fresca de temporada		Fruita fresca de temporada		Fruita fresca de temporada		Fruita fresca de temporada		Fruita fresca de temporada	
DILLUNS 27		DIMARTS 28		DIMECRES 29		DIJOUS 30		DIVENDRES	
Verdura crua (amanida)		Llegum		Pasta integral		Verdura cuita			
Ou	Patata	Peix blau	Verdura cuita	Carn blanca	Verdura crua (amanida)	Peix blanc	Arròs integral		
Fruita fresca de temporada		Fruita fresca de temporada		Fruita fresca de temporada		Fruita fresca de temporada		Fruita fresca de temporada	