

Racó de consells i hàbits saludables

El Pa

El Pa és un aliment molt saludable i nutritiu.

Ocupa un paper molt important en la nostra cultura gastronòmica.

És un aliment senzill, els seus ingredients bàsics són el llevat, l'aigua, la farina i la sal.

Si es tracta de pa artesà, pràcticament no conté cap additiu.



Depenent del procés

d'elaboració del pa, contindrà més o menys additius, estabilitzants, espessants, greixos afegits...

És per això que és recomanable, [comprar el pa en un forn artesà](#), on l'elaborin de la manera tradicional, sense afegir cap ingredient extra, consumint d'aquesta manera un [pa molt més saludable](#).

En les últimes dècades el pa, ha estat catalogat com un aliment poc saludable, amb alt contingut calòric i alt contingut en greixos, és per això que la societat ha disminuït el seu consum.

Aquest baix consum és degut als falsos mites que s'han divulgat sobre el pa, com podrien ser:

El pa sense gluten no engreixa: És addient per persones intolerants a aquesta proteïna, però no vol dir que tingui menys calories o menys greix.



El pa integral, no engreixa: No és cert. El pa integral, té el mateix valor nutritiu que el pa blanc.



La crosta del pa engreixa més que la molla: La crosta del pa aporta més energia que no pas la molla, degut a que a la crosta hi ha menys contingut d'aigua.

Per aprimar-se, només cal treure el pa: No és cert que eliminant un aliment de la nostra dieta, aconseguim el pes desitjat. S'han de seguir unes pautes alimentàries individualitzades per poder aconseguir el pes saludable.

Proposta d'esmorzars: 15% de la ingesta diària

Dilluns:
Bol de llet amb flocs de cereals integrals
Dimarts:
Torrades amb mermelada i got de llet
Dimecres:
logut de sabors amb muesli d'avena
Dijous:
Batut de xocolata calent amb cereals integrals
Divendres:
logut natural amb mel i fruits secs


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 pernil salat

Proposta de berenars: 15% de la ingesta diària

Dilluns:
Batut de fruites natural amb fruits vermells
Dimarts:
logut natural 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 11		DIMARTS 12		DIMECRES 13		DIJOUS 14		DIVENDRES 15	
		Verdura cuita		Verdura cuita		Verdura crua (amanides)		Arròs integral	
		Peix	Llegum	Peix blau o ou	Patata	Peix blanc o carn blanca	Pasta integral	Peix blau o carn blanca	Verdura cuita
		Fruita fresca de temporada		Fruita fresca de temporada		Fruita fresca de temporada		Fruita fresca de temporada	
DILLUNS 18		DIMARTS 19		DIMECRES 20		DIJOUS 21		DIVENDRES 22	
Llegum		Verdura crua (amanides)		Pasta integral		Mill		Verdura cuita	
Peix blau o ou	Verdura crua (amanides)	Carn blanca o vermella	Quinoa	Peix blanc o carn blanca	Verdura cuita	Ou o carn blanca	Verdura cuita	Peix blanc o ou	Patata
Fruita fresca de temporada		Fruita fresca de temporada		Fruita fresca de temporada		Fruita fresca de temporada		Fruita fresca de temporada	
DILLUNS 25		DIMARTS 26		DIMECRES 27		DIJOUS 28		DIVENDRES 29	
Verdura crua		Llegums		Pasta integral		Verdura crua (amanides)		Arròs integral	
Peix blau o ou	Pasta integral	Peix blanc o carn blanca	Verdura cuita	Carn blanca o ou	Verdura crua (amanides)	Peix blanc	Pasta integral	Ou o carn blanca	Verdura cuita
Fruita fresca de temporada		Fruita fresca de temporada		Fruita fresca de temporada		Fruita fresca de temporada		Fruita fresca de temporada	