

Qué són els hidrats de carboni?

Els carbohidrats són macro nutrients que els podem trobar en la gran majoria de les fruites, verdures, cereals, llet, llegums... La funció dels hidrats de carboni es aportar energia així com ser reguladors de les funcions digestives en el cas de la fibra. Es recomana trenta minuts d'activitat física moderada cinc dies a la setmana per mantenir un bon estat de salut.

Propostes Sopars Arenal



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|--------------------------|--------------------------|-------------------------|-----------------------|-----------------------|
| Arròs + Verdures | Pasta + Hortalisses | Cereal + Verdura | Patata + Hortalisses | Crema de llegum |
| Peix blanc + amanida | Carn vermel·la + amanida | Llegum + verdures | Ou + amanida | Peix blau + amanida |
| logurt natural | logurt natural | Fruita | logurt natural | logurt natural |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Pasta + Hortalisses | Cereal + Verdura | Arròs + Verdures | Crema de llegum | Patata + verdura |
| Carn vermel·la + amanida | Llegum + verdures | Carn blanca + amanida | Ou + amanida | Peix blanc + crudité |
| logurt natural | logurt natural | Fruita | logurt natural | logurt natural |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Cereal + verdura | Patata + Verdura | Arròs + Verdures | Llegum + Verdures | Pasta + Hortalisses |
| Llegum + Verdures | Carn vermel·la + amanida | Peix blau + crudité | Ou + amanida | Carn blanca + amanida |
| logurt natural | logurt natural | logurt natural | Fruita | logurt natural |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Cereal + verdura | Pasta + Hortalisses | Patata + verdures | Crema de llegum | Arròs + Verdures |
| Ou + amanida | Peix blau + amanida | Carn vermel·la + patata | Carn Blanca + crudité | Peix blanc + cereal |
| Fruita | logurt natural | logurt natural | Fruita | logurt natural |
| 30 | | | | |
| Pasta + Hortalisses | | | | |
| Peix blau + amanida | | | | |
| logurt natural | | | | |