



Dieta equilibrada

Esmorzar

- Un làctic sense sucre (un got de llet descremada o dos iogurts descremats sense sucre o dos formatgets descremats).
- Una fruita o el suc d'una fruita natural.
- Cereals ($\frac{3}{4}$ de bol de cereals o 3 torrades o 30 gr de pa o 3 galetes Maria).

Mig matins i berenars

- Entrepà (amb molt poc oli) amb tonyina al natural o pernil o pernil dolç o gall dindi o formatge descremat o una truita d'un ou. Un dia a la setmana l'entrepà pot ser del que vulgueu.
- Aigua per beure.

Quantitat de pa:

1. 7-8 anys: 50 gr.
2. 9-10 anys i dones adultes: 65 gr.
3. 11-12 anys i homes adults: 80 gr.

Dinars i sopars

- Amanida o verdura en quantitat lliure (cuinada o amanida amb poc oli).
- Carn sense greix, peix o dos ous (cuinats amb poc oli).
- Acompanyament amb un dels següents hidrats de carboni: llegums, arròs, pasta, patata (cuinats amb poc oli) o 50 gr de pa.
- Postres una fruita o un iogurt descremat.
- Aigua per beure.

Quantitat de hidrats de carboni:

1. 7-8 anys: un cullerot.
2. 9-10 anys i dones adultes: un cullerot i mig.
3. 11-12 i homes adults: dos cullerots.