

SUGGERIMETS PELS SOPARS

QUE HEM DINAT?

Pasta, arròs o qualsevol cereal, llegum o patata

Verdures

Peix

Ou

Carn

Fruita

Làctic

QUE SOPEM?

Verdures (Crues, al vapor, saltejades, al forn, cremes, bullides...)

Pasta, arròs o qualsevol cereal, llegum o patata

Ou o Carns Blanques (pollastre, gall d'indi, conill i porc)

Peix blau o blanc, Carns blanques (pollastre, gall d'indi, conill i porc)

Peix blau o blanc

Làctic o postres vegetals (iogurts d'arròs o avena)

Fruita o postres vegetals (iogurts d'arròs o avena)