



CONSELL NUTRICIONAL FEBRER 2021

Un rebost amb bàsics saludables també afavoreix uns hàbits alimentaris bons, alhora que simplifica molt la tasca de cuinar i de menjar bé cada dia. **Si trieu bé els productes del rebost, us assegureu que consumiu menjar real.** La idea és optar per productes que, tot i transformats, mantenen la qualitat de l'aliment original.

EL REBOST

- Conserves* de verdures i llegums: mongeta tendra, cors carxofa, salsa de tomàquet natural, escalivada, brick de brou, lletnies, cigrons, pèsols, mongetes seques ...
- Conserves per amanides: espàrrecs, pastanaga ratllada, olives...
- Conserves de peix: Tonyina, sardines, verat...
- Pasta: de sopa, espaguetis, macarrons (INTEGRALS,
- Arròs: blanc, basmati, salvatge.
- 1 sac de patates, cebes i alls.
- 1 botella d'oli i una de vinagre.
- Espècies.
- 1 paquet de biscotes.
- 1 caixa d' infusions
- Fruita: pinya o préssec (envasada amb el seu propi suc) i compota de fruita sense sucre
- Begudes: Aigua, brics de llet (vaca, vegetal)



*Les conserves sempre millor de vidre.

LA NEVERA

- 6 OUS
- Fruita de temporada: pomes, taronges, mandarines, kiwis... .
- Hortalisses i verdures fresques: enciam, tomàquet per sucari i amanir, carbassons, pastanagues... .
- Pernil de qualitat (pot estar envasat al buit)
- Formatge: un paquet tallat a llonzes, tipus fresc.....
- Iogurts



EL CONGELADOR

- PEIX: a filets, rodanxes, lloms...
- CARN I AUS: cuixes i pit de pollastre, carn picada, tallat i llom... .
- MARISC: gambetes pelades, anelles de calamars...
- VERDURES: 1 paquet de mongeta tendra, bròquil, juliana i altres verdures...
- PA LLESCAT
- PLATS QUE HEU CUINAT: lletnies guisades, pollastre a la cassola, brou casolà, salsa bolonyesa... .

