



CONSELL MARÇ 2021 LA VITAMINA D, COM OBTENIR-LA?

Prendre cada dia el sol 20 o 30 minuts.

Però no sempre és possible...,inclou-la també en la teva alimentació.



ALIMENTS RICS EN VITAMINA D

.Peixos blaus: sardina, seitó, verat, salmó, tonyina, arengades, anxoves.

.Rovell de l'ou.

.Productes làctics sencers: llet, iogurt, formatge, mantega.

PER VEGANS (menys absorció): bolets* com els xampinyons, advocat i aliments fortificats (llet vegetals amb vitamina D).

*Sabies que exposar els bolets al sol 30-60 minuts abans de cuinar-los, ajuda augmentar la disponibilitat de vitamina D.

PLATS RICS EN VITAMINA D

Filets de verat al forn amb verdures al wok i arròs basmati.

Amanida amb magrana, formatge feta i sardinetes en oli.

Remenat de bolets amb ruca, advocat i tomàquets xerries.

Crema de xampinyons amb encenalls de parmesà i salmó a la planxa.

Minestrone al vapor amb ous farcits de tonyina.