



CONSELL ABRIL 2021

ENTREPANS SALUDABLES

1 Triar un bon pa: Elaborat amb els ingredients justos i necessaris: farina, ferments (massa mare), aigua i sal. Sense llet, sucres, additius, gluten afegit ni llevats químics.

Millor : integral, espelta integral, sègol, blat sarraí, amb llavors, fruits secs...



2 Ingredients de farciments saludables:

- **Verdures i hortalisses:** tomàquet, enciam i fulles verdes (ruca, canonges, espinacs..) advocat, cogombre, rodanxes de carbassó cru o a la planxa , pastanaga ratllada, pebrot escalivat, albergínia rostida... .
- **Formatge fresc, formatge curat o tofu.**
- **Ou (dur, en truita o remenat), sardines, anxoves, verat, tonyina, tiretes de pit pollastre a la planxa , embotit de qualitat (pernil d'aglà)**
- **Poma o pera laminada, maduixes...**
- **Crems de fruits secs: crema d'avellanes, de sèsam (tahin), de cacauets.**
- **Patés de llegums i verdures (Hummus, olivada, "guacamole"...)**

3 Idees d'entrepans:

Tofu Fulles d'enciam Pastanaga ratllada Tomàquet	Tires de pollastre saltat Espinacs frescos Encenalls d'advocat	Tonyina o verat Pebrot escalivat Trossets d'oliva
Ou dur Rodanxes de tomàquet Crema d'advocat Ruca	Hummus Rodanxes de carbassó Rodanxes de tomàquet	Formatge fresc Canonges Poma laminada o codonyat



VEGÀ / VEGETARIÀ / DOLÇOS

Vega	Tofu, pastanaga rallada i fulles d'espínacs
	Tires de pollastre saltat, fulles espínacs i advocat
	Tonyina o verat, pebrot escalivat i trossets d'oliva
Vegetarià	Ou dur, enciam, tomàquet, crema d'advocat
Vegà	Hummus, carbassó i tomàquet a rodanxes
Dolç	Formatge fresc, ruca, poma laminada
Dolç	Crema de cacauet, rodanxes de plàtan i xocolata negra ratllada

***Amanir amb oli d'oliva extra verge**

Proteïna: embotit de qualitat, sardines, verat, tonyina, ou dur o truita , formatge, pit de pollastre o gall dindi rostit o a la planxa, hummus o tofu.

Hortalisses: Tomàquet, cogombre i carbassó a rodanxes, albergínia rostida, ceba caramelitzada, pastanaga ratllada, pebrot escalivat, germinats, olives.

Fulles verdes: enciam, ruca, espínacs, fulles de roure

Fruita: llesques de poma (amb canyella) o pera o maduixes.

Greixos: oli d'oliva extra verge, advocat, oli de coco verge.

Crems de fruita secs i llavors: crema de cacauet, crema d'ametlles o sèsam (tahini) o xocolata negra

Patés de llegums o verdures: hummus, olivada, advocat (guacamole) , d'albergínia.

3 Exemples: Combineu proteïna + vegetal + greixos

Advocat o crema d'advocat + tomàquet + formatge fresc + mix de llavors



Tires de pollastre saltejat + fulles d'espínacs + advocat

Pebrot escalivat + trossets d'oliva + verat o tonyina en conserva (millor de vidre)

MÉS DOLÇOS:

Formatge fresc + ruca + maduixes o poma laminades

Crema de cacahuet + rodanxes de plàtan + xocolata negra ratllada

- **Verdures i hortalisses:** tomàquet, enciam, pebrot escalivat, patés vegetals...
- **Formatge fresc, formatge curat o tofu a la planxa**
- **Ou dur, truita, sardines, anxoves, tonyina, hummus, tiretes de pollastre...**
- **Codonyat, compota de fruita, poma laminada (amb canyella), figues...**
- **Crema de cacauet o avellanes, xocolata negra**

Podem trobar-lo des de le bàsic pa blanc, integral, de cereals, de llavors, de nous... . En format baguette, xapata, pa de coco, rodó, panets... .

Els més saludables, seran aquells que no incorporin additius i que estiguin elaborats amb ingredients justos i necessaris la farina, el llevat (ideal amb massa mare), aigua i la sal i opcionalment d'altres com els fruits secs o les llavors

Els **Integrals:** evitar els de farines refinades, que ens provocaran pics de glucèmia . L'opció integral té a veure amb la utilització del gra sencer, sense refinar i que aporta la seva capa natural rica en fibra i també el germen del cereal on es concentren la major part de vitamines i minerals. Aquí haurem de verificar si el pa és 100% integral o bé es tracta de pa blanc enriquit amb una mica de segó, normalment el color més o menys fosc i la textura espessa i més granulosa ens en dona més pistes. allargar la durada de l'energia que ens proporcionen.



De blat, a més del tradicional, trobem d'altres varietats antigues com és **l'espelta i el camut** que poden resultar més digestives.

El pa de sègol és dels més rics en fibra, té un alt poder saciant i és més tupit que la resta perquè conté menys gluten i queda poc esponjós.

De cereals sense gluten: el més conegut és el pa de fajol, però també es poden fer barreges de farines sense gluten com, per exemple, d'arròs integral i fajol o de coco i iuca.

On el comprem: sembla evident, però no ho és. Un pa comprat en una benzinera no s'hauria de poder dir "pa". El pa de debò es ven en forns o en botigues especialitzades, com herboristeries, que també venen pans de bona qualitat fets en petits obradors.

1. **Ingredients, els justos i necessaris:** farina, ferments (idealment amb massa mare de cultiu), aigua i sal. Sense llet, sucre, additius, gluten afegit ni llevats químics.
2. **Integrals:** evitar els de farines refinades, que ens provocaran pics de glucèmia i, més endavant, d'insulina.
3. **De cereals sense gluten:** el més conegut és el pa de fajol, però també es poden fer barreges de farines sense gluten com, per exemple, d'arròs integral i fajol o de coco i iuca.
4. **Fermentació llarga:** l'ideal serien com a mínim unes 12 hores de fermentació. Amb la mecanització de l'elaboració del pa, s'ha reduït a la mínima expressió, però s'han afegit millorants i additius químics per substituir aquest temps de repòs.

Idees de farciments saludables

Aquí teniu algunes idees que podeu combinar i fer **diferents pisos per fer l'entrepà més atractiu i nutritiu** (perquè tindrà més farciment que pa). Un truc, combineu els vegetals amb la proteïna i el greix, perquè aquests dos últims són els que realment us atiparan:

- Patés vegetals casolans
- Hummus
- Olivada



FUNDACIÓ PRIVADA
NOSTRA SENYORA
DE MERITXELL

- Paté de sardines o verat i pastanaga
- Alvocat
- Truita
- Vegetals a la planxa
- Ruca, canonges i germinats
- Crema de cacau i avellanes casolana
- Formatge de cabra o ovella ecològic
- Pernil ibèric