



A l'estiu cal estar ben hidratats!

Les necessitats d'aigua diàries en persones sanes és de 2-2,5 litres al dia. De quina quantitat estem parlant? Com ho podem aconseguir?

BEVENT 4-6 GOTS AL DIA + PORTAR UNA ALIMENTACIÓ RICA EN VERDURES, HORTALISSES I FRUITES FRESQUES.

I si ens costa beure aigua? Et compartim unes idees per posar en pràctica aquest estiu que ens permetran reposar líquids de forma saludable.

Sopes fredes

Gaspatxo (tradicional, de préssec, de síndria, de meló...)

Crema freda de carbassó

Sopa de meló

Vichyssoise

Infusions fredes

Preparem una infusió / té que desitgem, la deixem refredar, li afegim gel i unes fulles de menta, o una branca de canyella.

Aigües aromatitzades

Barregem 1 litre d'aigua amb fruita neta i trossejada (fruits vermells, meló, síndria, pinya, préssec, llimona...) i fulles de menta. Ho deixem reposar tota la nit i al matí, si es vol, es pot colar.

Granissats casolans de fruita

Congelem la fruita (neta i trossejada) durant almenys 2 hores, la triturarem amb la batedora i ja ho tenim!

Batuts de fruita i/o verdures

A diferència dels sucus espremtuts mantenen tota la seva fibra.

Triturem tota mena de fruita de temporada (síndria, meló, prunes, nectarines...) i ho barregem amb alguna hortalissa (pastanaga, remolatxa, api...)