



## El bon costum d'esmorzar bé

Combina un aliment de cada grup per aconseguir un esmorzar equilibrat!

### CEREALS (INTEGRALS)

Muslis i cereals inflats: Busca'ls sense sucres afegits, una ració equival a uns 30-35 g. Es poden trobar enriquits amb fruites seques o altres cereals menys tradicionals com ara l'amarant o la quinoa.

Flocs de civada: Prepara un "porridge" o fes "pancakes".

Pans integrals, d'espelta, de llavors: Sempre millor elaborats amb massa mare. Pots torrar-los i untar-hi cremes de fruits secs, alvocat... o fer entrepans amb formatge, pernil, tonyina, vegetals amb tomàquet...

Galetes inflades d'arròs i altres cereals: Pots untar-ho amb patés vegetals o amb una mica d'enciam tallat i tomàquet.

### FRUITES

Batuts naturals: Pots fer-los exclusivament amb fruita i afegir-hi alguna hortalissa (Per exemple poma + taronja + pastanaga).

Fruites fresques de temporada tallades: Kiwi, pera, fruits vermells... pots prendre-les soles o barrejar-les amb un iogurt.

### LÀCTICS

Iogurt, quefir, formatge fresc: Pots menjar-ho sol o barrejat amb fruita, civada, cereals cruixents...

Llet o begudes vegetals: 1 tassa de llet freda o calenta o l'alternativa vegetal on també pots barrejar-hi cereals i flocs inflats.

### ALTRES

Proteïnes: Acompanya l'esmorzar amb un trosset de truita, tonyina, sardines en llauna, embotits de qualitat, patés vegetals (tofu).

Fruits secs i llavors: Afegeix un grapat d'avellanes, ametlles, nous, llavors de gira-sol, carbassa o sèsam al iogurt i enriqueix així l'esmorzar amb greixos saludables i minerals.