



## L'ALIMENTACIÓ UN DIA D'ESQUÍ

Fer un bon ***Esmorzar a casa***, i ha d'incloure:

-**Hidrats de carboni** (pa, torrades, cereals preferentment integral i sense sucre...) + **Un làctic** (llet, iogurts...) + **Una fruita** ( sencera, tallada a trossos o en forma de batut)

Exemples:

Kiwi + Iogurt o llet amb cereals (preferentment integral i sense sucre)

Batut de plàtan i pera + Torrades amb pa de multi cereals amb formatge

***Dur Snacks saludables*** pràctics , energètics, senzill d'ingerir i transportar: Fruits secs (nous, ametlles, avellanes, festucs...) i fruita seca i deshidratada (panses, orellanes, poma, plàtans ...), Fruita fresca (mandarina, plàtan...), "crackers", "tortites" d'arròs, espelta, quinoa..., bastonets de pa, pa amb un tall de codonyat o xocolata negra.

Per ***Dinar***, preparar una carmanyola o un entrepà combinant: **Hidrats de carboni + Proteïna + vegetals**

Exemples:

-Amanida amb hortalisses fresques, cuscús, tires de pollastre, formatge fresc i nous.

-Arròs o pasta integral saltada amb verdures i tonyina.

-Amanida de tomàquet i mozzarella + Truita de patates, ceba i carbassó.

-Entrepà integral amb rodanxes de tomàquet, enciam, advocat, formatge fresc i tonyina.

No t'oblidis d'anar **bevent** (el millor sempre és l'aigua o infusions calentes).

Per ***Sopar*** inclou els grups d'aliments que han faltat a la carmanyola del dinar per assegurar que no et manca cap nutrient a la dieta.

***Bona esqujada!***