

Com planifiquem un menú setmanal saludable

Moltes vegades ens pregunten com confeccionar un menú per casa que sigui variat i saludable. Es per això que us volem donar algunes instruccions perquè pugueu fer-ho vosaltres mateixos segons les vostres preferències en plats, coccions i varietat.

Tenir un menú planificat ens ajuda a organitzar el dia a dia de la nostra alimentació, la compra i a complir amb recomanacions bàsiques del que menjar per portar uns bons hàbits alimentaris.

Abans de distribuir els plats que volem en el menú, farem servir la nomenclatura bàsica d'aquests aliments. Per exemple: *peix, llegums, carn, verdura*, enlloc de posar directament lleties estofades, salmó al forn, etc. Es una manera senzilla de distribuir els grups d'aliments en el menú, i una vegada ho tenim ordenat passem a la tria de plats i aliment en concret. Es pot utilitzar colors per cada grup:

Un exemple seria:

Farinacis o cereals: **taronja**

Verdures/hortalisses/ amanides: **verd**

Proteïna (peix, carn, ou): **vermell**

Làctic: **blau**

El final de tot tindriem un menú:

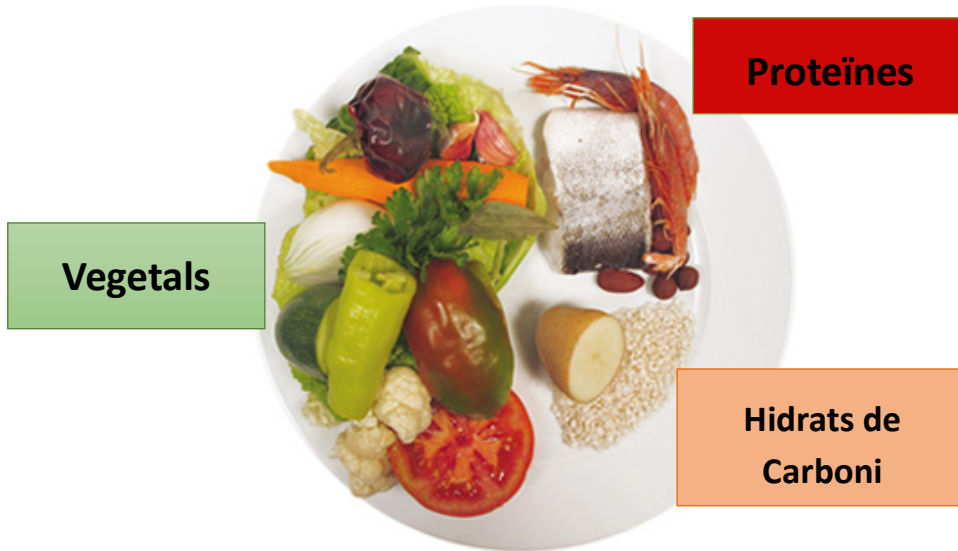
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
AMANIDA LLEGUMS OU IOGURT AIGUA	VERDURA ARROS PEIX BLAU CITRIC AIGUA	HORTALISSES PASTA PEIX IOGURT AIGUA	AMANIDA LLEGUMS ARROS CITRIC AIGUA	VERDURA PATATA POLLASTRE FRUITA AIGUA	AMANIDA LLEGUM PORC FRUITA AIGUA	HORTALISSES ARROS MARISC CITRIC AIGUA
HORTALISSES CARN MAGRA FRUITA AIGUA	AMANIDA POLLASTRE PRODUCTE LÀCTIC AIGUA	VERDURA PATATA OU FRUITA AIGUA	VERDURA PEIX BLAU FRUITA AIGUA	AMANIDA PA FORMATGE FRUITA AIGUA	AMANIDA OU IOGURT AIGUA	VERDURA SOPA AMB PASTA PEIX BLAU FRUITA AIGUA

Aspectes que hem de tenir en compte en el menú:

- 1- Sempre han d'estar presents les verdures i hortalisses
- 2- Aliments crus (amanida o fruita)
- 3- Llegums com a plat principal de 2 a 3 dies/ setmana
- 4- Hidrats de carboni complexos (Arroz integral, llegums, pasta integral, patata, quinoa, etc.) a cada àpat

- 5- Més dies de peix que de carn
- 6- El postres, si has fa, hauria de ser fruita o iogurt natural. Si no has fa fruits secs durant el dia, es pot incloure en el dinar o sopar.

En la relació a les proporcions, nosaltres recomanem fer servir el mètode plat (50% de vegetals, 25% de proteïnes, 25% de hidrats de carboni)



A la hora de distribuir-ho començarem prioritizant llegums, vegetals, peix i hio anem col·locant en la plantilla setmanal:

- PRIMER DE TOT SITUEM EN LA PLANTILLA LLEGUMS (2-3 DIES)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
LLEGUMS			LLEGUMS		LLEGUM	

2- DESPRÉS SITUEM EN LA PLANTILLA EL PEIX (3-4 DIES PEIX BLANC I 2-3 DIES PEIX BLAU) I OU (3-4 DIES)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
LLEGUMS OU	PEIX BLAU	PEIX	LLEGUMS		LLEGUM	MARISC
		OU	PEIX	PEIX	OU	PEIX BLAU

3- SITUEM EN LA PLANTILLA LA VERDURA/HORTALISSES. D'aquesta forma ja tenim un menú amb presència de llegums, peix, ous i vegetals

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
AMANIDA LLEGUMS OU	VERDURA PEIX BLAU	HORTALISSES PEIX	AMANIDA LLEGUMS	VERDURA	AMANIDA LLEGUM	HORTALISSES MARISC
HORTALISSES	AMANIDA	VERDURA OU	VERDURA PEIX	AMANIDA PEIX	AMANIDA OU	VERDURA PEIX BLAU

4- Ens falta doncs la patata/pasta/arròs o altre cereal com el pa o quinoa. També situarem fruita o iogurt per assegurar la presència de crus a tots els àpats.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
AMANIDA LLEGUMS OU IOGURT	VERDURA ARROS PEIX BLAU CITRIC	HORTALISSES PASTA PEIX IOGURT	AMANIDA LLEGUMS ARROS CITRIC	VERDURA PATATA POLLASTRE FRUITA	AMANIDA LLEGUM PORC FRUITA	HORTALISSES ARROS MARISC
HORTALISSES CARN MAGRA FRUITA	AMANIDA POLLASTRE PRODUCTE LÀCTIC	VERDURA PATATA OU FRUITA	VERDURA PEIX FRUITA	AMANIDA PA PEIX FRUITA	AMANIDA OU IOGURT	VERDURA SOPA AMB PASTA PEIX BLAU FRUITA

JA HO TENIM!

Ara podríem fer el canvi a plats concrets que sigui més de la vostra preferència o s'adapti millor a les necessitats de cadascú.

Un exemple*:

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
AMANIDA DE CIGRONS AMB OU DUR CITRIC	ARROZ AMB VERDURES SALMÓ A LA PLACHA FRUITA	PASTA AMB VEGETALS LLUÇ AL FORN IOGURT	AMANIDA VERDA ARROS AMB LLENTIES CITRIC	MONGETA VERDA AMB PATATA PIT DE POLLASTRE ARREBOSSAT FRUITA	GAZPACHO BUTIFARRA AMB MONGETA BLANCA SALTEJADA FRUITA	AMANIDA VARIADA PAELLA DE MARISC FRUITA
CREMA DE VERDURES HAMBURGUESA DE VEDELLA FRUITA	AMANIDA CESAR AMB POLLASTRE FORMATGE FRESC	BROQUIL AL VAPOR OUS POCHE AMB PATATA AL CALIU FRUITA	ESPINACAS A LA CATALANA RAP FRUITA	AMANIDA TORRADA DE PA DE PAGÈS AMB TONYINA FRUITA	TRUITA DE CARBASSÓ AMB TOMAQUET AMANIT IOGURT	SOPA AMB VERDURES D'OLLA I FIDEOS BACALLA FRESC FRUITA

I RECORDEU QUE UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE COMENÇA PER LA COMPRA

