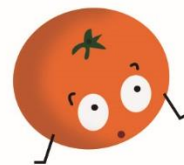




LES MADUIXES



A l'Abril tenim una de les fruites mes gustoses de tot l'any, la maduixa.

La maduixera és una planta de la família de les rosàcies. A Catalunya es cultiva preferentment al Maresme.

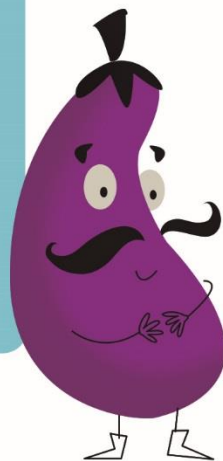
Des del punt de vista nutricional destaca el seu contingut en **vitamina C**, que té acció antioxidant. A més afavoreix l'absorció del ferro del aliments i reforça el sistema immunològic. Cal destacar també el seu contingut en àcid fòlic i potassi.

La maduixa és una de les fruites que agraden tant a grans com a petits.

Hi ha varies maneres de consumir-les, al natural cal rentar-les abans de consumir-les. Si volem que deixin anar el seu suc, podem tallar-les i posar-les a macerar amb sucre, suc de taronja o vinagre.

A la cuina també podem fer-les servir en amanides, batuts, gelats, pastissos o melmelades.

I tu que opines?
T'agraden les maduixes?



Roca González, S.L.
Carrer Cobalt, 185 08907 - L'Hospitalet de Llobregat
Tel. 936565969 · Fax 936562131
www.rocagonzalez.com · dietista@rocagonzalez.com

Complementa la teva alimentació cada dia amb:

Esmorzar / Berenar



Làctics: Llet, iogurt, mató, formatge, quefir.

Cereals: Pa integral, flocs de cereals sense sucre, granola casolana, esporàdicament brioixeria casolana.

Fruita fresca i/o hortalisses: Tot tipus de fruita, ocasionalment en forma de suc fresc. Tot tipus d'hortalisses i els seus derivats; com per exemple, patés vegetals.

Fruits secs: Tot tipus de fruits secs al natural o torrats i sense sal, i els seus derivats; com per exemple, tahina.



Sopar



Preparar el sopar en funció que hagi menjat al migdia:

SI HAS DINAT...

POTS SOPAR...

Cereals, fècules o llegums	→	Hortalisses crues o verdures cuites
Verdures	→	Cereals o fècules
Carn	→	Peix o ous
Peix	→	Carn magra o ous
Ous	→	Peix o carn magra
Fruita	→	Làctic o fruita
Làctic	→	Fruita

Recordeu que una alimentació saludable inclou 5 racions entre fruita i verdura. És recomanable menjar una ració al dia de verdura crua.

I en el cas d'al·lèrgies o intoleràncies, què hem de fer?

En aquests casos, hem de mantenir una bona alimentació substituint els aliments no permesos per altres que estiguin dins la mateixa família.