

ESQUEMA GENERAL D'UNA POSSIBLE DIETA MEDITERRÀNIA

- (- no s'indiquen el nombre de calories, només es fa una aproximació qualitativa
- es poden dissenyar altres esquemes)

ESMORZAR

Cal que sigui un àpat energètic i haurà de incloure:

1. Un cereal integral
2. Un làctic descremat
3. Greix vegetal.
4. Una fruita
5. Evitar embotits. No és necessària proteïna animal per esmorzar. Ja tenim la proteïna del làctic.

- El cereal es pot triar entre pa integral, preparat de cereals industrials o ecològics, llegint i vigilant la informació dels continguts (compra saludable), muesli o similar. La "bolleria" només molt de tant en tant.
- El làctic descremat: llet, iogur, formatge...
- El greix vegetal: oli d'oliva per untar el pa. Ni mantegues ni margarines. També s'hi poden afegir fruits secs.
- Fruita fresca: de temporada. Tomàquet pel pa.

DINAR

1. Un plat de verdures o llegum, pasta italiana o arròs
2. Una ració de proteïna animal (50% de les vegades carns i 50% de les vegades peix)
3. Una ració de cereals (pa integral)
4. Una fruita.

- Pasta italiana, arròs i llegum 1 cop a la setmana, dies restants: verdures variades.
- L'acompanyament del segon plat millor vegetal, evitant les patates fregides.
- Els adults poden acompanyar l'àpat amb una copa de vi negre (100 ml). Aigua a demanda. Evitar refrescos com acompanyants dels àpats.

SOPAR

Cal que sigui lleuger

1. Verdures (amanides o sopes vegetals)
2. Proteïna animal. (50% càrnics/ 50% peixos)
3. Cereal (pa)
4. Fruita o làctic descremat.

Notes suplementàries: Cal triar càrnics magres (racions de 100-125g.). Un parell de cops a la setmana carns vermelles. Un o dos cops a la setmana peix blau. Oli d'oliva per a tot. No reaprofitar l'oli de fregir i evitar que es recremi (altes temperatures). No oblidar-nos dels fruits secs. Cap problema amb el cafè o te, excepte si "fa posar nerviós". Cautela amb els sucres refinats. Evitar el sobrepès, l'estrés físic i laboral. Passejar cada dia és molt recomanable