

## Recomanacions alimentàries en una dieta pobra en greix

Servei d'Endocrinologia i Nutrició

### ALIMENTS A EVITAR:

- Lactis sencers, nata, crema de llet i formatges greixosos
- Carns i embotits grassos
- Patates fregides, xips, snacks, pipes, etc.
- Fruits secs
- Brioixeria, cacau i derivats
- Conserves en oli o escabetx: tonyina, musclos, etc.
- Olis i greixos: consumir preferentment oli d'oliva, en una quantitat màxima de 2 cullerades soperes al dia, tant per cuinar, com per amanir, etc.

→ És important controlar també la forma de cocció dels aliments. Procurar prescindir de fregits, arrebossats i estofats molt pesats. Escollir preferentment coccions del tipus: planxa, vapor, brasa, bullit, microones, papillot, etc.

<u>EXEMPLES D'ESMORZARS i BERENARS</u>	<u>EXEMPLES DE MIG MATÍ</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Cafè amb llet descremada Mini entrepà de pernil dolç</li> <li><input type="checkbox"/> Llet descremada amb cereals poma</li> <li><input type="checkbox"/> 2 iogurts descremats amb cereals suc de fruita natural</li> <li><input type="checkbox"/> 2 biscotes amb formatge fresc descremat kiwi</li> <li><input type="checkbox"/> Cafè amb llet descremada Torrades amb gall d'indi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Llet descremada préssec</li> <li><input type="checkbox"/> Formatge fresc 0% amb codonyat Pinya natural</li> <li><input type="checkbox"/> 2 iogurts descremats suc de taronja natural</li> <li><input type="checkbox"/> Bol de fruita triturada amb iogurt descremat</li> <li><input type="checkbox"/> Cafè amb llet descremada 3 prunes</li> </ul>

<u>EXEMPLES DE DINARS</u>	<u>EXEMPLES DE SOPARS</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Amanida verda variada Pollastre al forn amb patates Mandarines</li>   <li>❑ Pèsols saltejats amb pernil salat sense greix Hamburguesa magra amb verdura al vapor Pera</li>   <li>❑ Verdures saltejades Rap amb 1 flam d'arròs Préssec</li>   <li>❑ Sopa de fideus Bistec a la planxa amb tomàquet natural Taronja</li>   <li>❑ Cigrons amb espinacs Broquetes de gall d'indi i carabassó Plàtan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ Amanida de tomàquet i formatge fresc 0% Llom molt magre a la planxa logurt descremat</li>   <li>❑ Amanida variada Pollastre a les fines herbes Meló</li>   <li>❑ Crema de carabassó Llenguado al vapor Figues</li>   <li>❑ Sopa de verdures Lluç a la planxa amb 1 llauna d'espàrrecs Nectarina</li>   <li>❑ Verdures a la planxa Truita de clares d'ou Nespres</li> </ul>

*\* El dinar i el sopar: acompanyar-los sempre de pa*