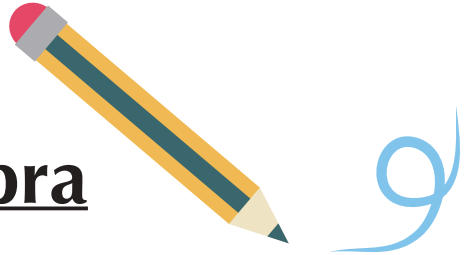


Grup Llobet

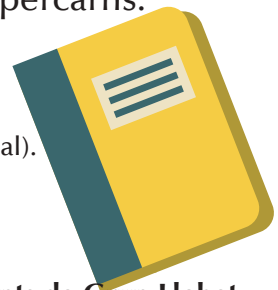
Com alimentes els teus fills i els teus néts?





Llista de la compra

- Fruïtes i verdures de temporada .
- Espelta, quinoa, arròs integral, arròs vermell, kamut, blat sarraí, teff. (Les trobaràs a la secció de granel dels nostres establiments)
- Llavors (de lli, sèsam, xia...) a granel.
- Llegums a granel (llenties, llenties vermelles, mongetes seques, faves, azukis, cigrons).
- Fruits secs al natural (anous, ametlles, avellanes)
- Galetes d' espelta, de Kamut... (de Can Busquets).
- Barreta de quinoa i fruits del bosc (de Sarchio).
- Flocs de civada (de Mimasa)
- Blat sarraí activat (de Mundo Arcoiris).
- Peix blanc fresc o congelat
- Seitons en vinagre
- Verat del cantàbric amb oli d' oliva ECO.
- Ous ECO
- Filet de porc o vedella, pollastre de pagès de Supercarns.
- Llet , iogurts i formatges.
- Cacau en pols pur. (de Mundo Arcoiris).
- Algun endolçidor saludable.(consulta al nostre personal).



Tots aquests productes els podràs trobar als nostres establiments de Grup Llobet



Menú infantil saludable!

Esmorzar:

- Aigua.
- 1 vol de llet de vaca (1RL) amb cacau pur en pols de (Mundo Arcoiris) quinoa (1RF) integral inflada (de Sarchio) i anous (1RG)

Mig matí:

- 1 mini entrepà (pa de fajol integral (1RF) amb formatge semi (1RL).
- Aigua.

Dinar:

- Aigua
- Amanida de fulles i brots tendres amb germinats (1RV) i pipes de carbassa (0.5RG) amanit amb oli d'oliva verge extra (1RG)
- 1 tall de truita (1RP) de carbassó, ceba (0.5RV) i moniato (1RF) .
- Pa del bo (0.5RF)
- Tot cuinat amb oli d'oliva verge extra (1RG)
- 1 tassa petita amb quefir (1RL). , sucre de coco i ½ poma a daus (0.5RF).

Berenar:

- Aigua.
- 1 plàtan (1RF)
- Galetes fetes segons recepta de Ca l' Arpallot (1RF) fetes amb oli de coco (0.5RG)

Sopar:

- Aigua
- Bròquil cuït al vapor (1RV) amb patata (1RF)
- Filet de lluç (1RP) arrebossat amb farina de cigrò i fet al forn.
- 1 un raig oli d'oliva verge extra (1RG)
- 1 vol de maduixes ecològiques (1RF).

Tots aquests productes els podràs trobar als nostres establiments de Grup Llobet

A continuació et donem unes pautes que et poden ajudar a dissenyar menús diaris Saludables pels teus fills i/o nets de 3 a 16 anys . Fes-los partícips de la seva alimentació: ells poden triar els aliments que més els hi agraden dins de cada grup, ens poden ajudar a muntar els menús, a anar a comprar els ingredients i lo més divertit a cuinar-los (sempre amb la supervisió d' un adult).

Es així com els nens adquireixen hàbits d' alimentació saludables que els acompanyaran al llarg de la seva vida. Anem a veure-ho:

FARINACIS ESMORZAR I BERENAR

Racions diàries recomanades : 2-3 (en funció d' edat, pes, activitat física)

1 tall de pa de pessic fet segons recepta Ca l' Arpello.
2 ó 4 galetes fetes segons recepta de Ca l' Arpello.
1 vol de cereals d' esmorzar sense sucre afegit i integral (flocs de civada, quinoa inflat, blat sarraí activat, panet de blat sarraí, quinoa, espelta, blat (molt millor integral i amb massa mare)
Galetes integrals de fajol, espelta ... (Can Busquets)
Barretes de quinoa de Sarchio.

FARINACIS

Racions diàries recomanades : 2-3 (en funció d' edat, pes, activitat física)

1 Ració equival a:
-1 plat d' espelta integral, teff, amarant o de blat integral. Blat sarraí integral, llenties, cigrons, mongetes seques, faves, quinoa, teff, amarant o de blat integral.
-1 plat d' arròs integral o salvatge ó arròs vermell ó pèsols.
-1 u mitjana de patata, patata violeta, batata, moniato, plàtan.
-4 o 6 castanyes.
-1 panet integral i amb massa mare de blat sarraí , quinoa, espelta , blat (sempre integral)

Recomanacions:

-Prendre els cereals integrals i variats (no existeix només el blat). Evitar els refinats.
-El nombre de racions augmenta o disminueix en funció del pes corporal i de l' activitat física.

HORTALISSES I VERDURES

Racions diàries recomanades : 2-4 (en funció d' edat, pes, activitat física)

Una Ració equival a:

-1/2 plat d' espinacs, mongetes tendres, bledes, enciam, escarola, ruca, germinats, col, col kale, coliflor, bròquil, cols de brussel·lès, remolatxa, pèsols o faves tendres amb baina, espàrrecs...
-1/2 u de tomàquet, carbassó, pastanaga ó pebrot gran, cogombre, albergínia , ceba, ...
-2 ó 3 u de carxofa, de pastanagues petites, de raves, de pebrots...
-1/2 vol de crema de carbassa, de porros, de carbassó, de mongetes tendres i pastanaga...

Recomanacions:

-Rentar amb aigua abundant i pelar les de cultiu no ECO.
-Prendre mínim una de les racions en cru.
-Variar dins els grups i els colors.
-Triar les de temporada i ecològiques (si es pot).
-Cuinar-les al vapor, bullides, a la planxa, al forn, saltades o en amanides.
-Els nens les han de conèixer i les han de tocar des de petits . Es bo que entrin a la cuina i remenin (amb la supervisió d' un adult).

LÀCTICS I ALIMENTS RICS EN CALCI

Racions diàries recomanades :

2-4 (en funció de l'edat i complexió)

1 Ració equival a:

- 1 got de llet semi de vaca.
- 1 got de quefir (de cabra, ovella o vaca)
- 2 talls de formatge semi (de cabra, ovella o vaca).
- 2 talls prims de formatge sec (de cabra, ovella o vaca).
- 1 got de llet semi de vaca.
- 1 iogurt de llet de cabra, ovella o vaca.

Altres opcions riques en calci:

- 1/2 plat de peixet petit menjat amb espina.
- Orellanes, panses.
- Sèsam, llavors, pipes de Girasol, carbassa i fruits secs.

Recomanacions:

- No eliminar els làctics de la dieta sense una causa justificada (al·lèrgia ó intolerància).
- Prendre productes lactis amb baix contingut en greix i sal.
- Prendre llets fermentades con el quefir o els iogurts enforteix els ossos i la flora intestinal.
- Mastegar bé el peix petit menjat amb espines i no donar a nens o persones que no masteguen bé.
- Variar els aliments dins el grup.
- Recorda que per la síntesi de vitamina D cal l'acció del sol (prendre' l amb protecció, passejar a la primavera i a les hores que menys crema).

OLI D' OLIVA

Racions diàries recomanades :

3-5 (en funció d'edat, pes, activitat física)

1 Ració equival a:

- 1 cullerada sopera d' oli d' oliva (millor verge extra).

GREIXOS

Racions diàries recomanades :

1-3

1 Ració equival a:

- 1 c.s. d'oli de coco verge extra (1ª premsada en fred).
- 1 gr anous, ametlles, avellanes , festucs...
- 1 c. s. de tahina, llavors de sèsam , xía, lli.
- 1 grapat de pipes de gira-sol ó de carbassa.

Recomanacions:

- Es recomana l' oli d' oliva com a greix culinari de preferència.
- Es recomana prendre 1 culleradeta de llavors. Cal torrar-les lleugerament o triturar-les o posar-les en remull previ per aprofitar tots els nutrients.
- Es recomana prendre un grapatet d' anous diàriament pel seu contingut en AGPI omega 3.
- Evitar o reduir al màxim els greixos animals (cansalada, panxeta, nata , crema de llet, carns i embotits greixosos, pastisseria i bollaria industrial).
- Fer un consum esporàdic d' altres olis vegetals com gira-sol, soja, alt oleic, colza...
- Prendre una mica de mantega de consum esporàdic i evitar les margarines.

FRUITES	
Racions diàries recomanades :	2-4 (en funció d' edat, pes, activitat física)
1 Ració equival a: -1 tall de síndria, meló, pinya, papaia, mango... -1 vol petit de cireres raïm, mores, groselles, aranyons, nabius, litxi... -1 peça ó ½ peça poma, xirimoia, pera, taronja, préssec, nectarina, plàtan... -2 ó 3 u mandarina, nespres, albercocs, kiwis, maracujà (fruita de la passió), phisalis,	
Recomanacions: -Consumeix preferentment fruites de temporada i a poder ser ecològiques. -Renta-les bé i tot i així les que no són ECO millor pelades. -Varia dins del grup i els colors. - Alguna de les racions es pot fer en batut ó en suc. -També podem fer broquetes , fondie de xoco i fuita, macedònies...	

ALIMENTS PROTEICS	
Racions diàries recomanades :	1.5-2.5 (en funció del pes corporal)
1 Ració (R) equival a: - 1 plat de llenties, cigrons, mongetes seques, faves, soja, quinoa, espelta, civada, fajol. - 4 grapats de fruits secs, algues, llavors de lli, sèsam, xía... - 2 talls de formatge de cabra, ovella o vaca. - 2 talls de seitan ó 2 u hamburguesa vegetal. - 1 ó 2 talls prims de filet de porc o vedella ó pit de pollastre o gall dindi . - 1 bistec magre de porc o vedella. - ¼ de pollastre , gall dindi o conill. - 1 peça de llenguado, verat ó similar. - ½ orada, mero o similar. - 1 o 2 rodanxes de lluç, rap, bacallà, salmó. - 2 ó 3 sardines, maires o similars. - 4 o 5 anxoves, seitons o peix petit. - 2 ous	
Recomanacions: -Prendre més proteïna vegetal que animal. -Variar dins del grup. -Fer combinacions de cereals amb lleguminoses amb algues o amb llavors per obtenir proteïna de bon valor biològic. -Prendre ous ecològics o de granja 3-4/setm. -Prendre peix blau (2 cops per setmana i millor peixos de mida petita ó mitjana (seitó, verat...)). -Prendre peix blanc 1 cop per setmana. -Prendre carns vermelles magres (1 o 2 R/mes). Tria les parts magres. I millor ecològica. -Prendre carns blanques 1 ó 2 R/setm.	

ENDOLCIDORS

Racions diàries recomanades :

2 o cap (en funció dels gust pel dolç)

1 Ració (R) equival a:

-1 **petita de** sucre integral de coco, sucre de canya integral autèntic (sucre de rapadura, panela o mascavo), xarop o melassa de cereal ecològic, mel crua ecològica, estèvia, concentrat de poma, fruites seques i saba d'auró (*sirope de arce*).

Recomanacions:

-Evitar el consum de sucre refinat, begudes i aliments ensucrats i edulcorants com el xilitol, sacarina, aspartamo...).

-Cal acostumar-nos a un gust menys dolç.



AIGUA I EXERCICI FÍSIC

Ingesta d' aigua recomanada :

1.3-3.3 lt (en funció de l' edat, les calories de la dieta, l' exercici físic i altres situacions de pèrdua d' aigua)

Exercici físic:

30 ó més minuts al dia

Recomanacions:

-Els nens han de caminar, córrer, jugar . Fer esports d' equip . Evitar llargues estones davant de la tele i altres pantalles (tablets, mòbils...) .

_Cal que agafin la pràctica d' exercici físic diari des de petits.



BERENARS SALUDABLES.

El berenar i en moltes ocasions l' esmorzar i el mig matí es el moment del dia en que els nostres fills ó nets ingereixen més quantitats de sucres refinats, greixos indesitjables i farines refinades.

Això te conseqüències negatives a la seva salut I tot això per costum , per modes, tendències que marca la indústria alimentaria o per falta de temps o informació. Però....ho podem canviar!!! .

A continuació us donem opcions d' esmorzar, mig matí i berenars saludables:

Opcions d'esmorzars:

- Quefir amb sucre de coco i flocs de civada integral i maduixots ecològics.
- Llet de vaca amb cacau pur i cereals de quinoa integral inflada. 1 suc de taronja.
- 1 iogurt natural amb concentrat de poma , daus de poma fresca i grans de blat sarraí activat.

Opcions de mig matí :

Diferents opcions d' entrepà (amb pa integral i massa mare i farines de fajol, quinoa , espelta...):

- d'alvocat amb llavors de lli torrades i formatge semi tallat molt prim.
- ó de seitons en vinagre (prèviament congelats) i escalivada.
- ó d' alvocat, nous i fulles verdes (ruca, enciams...)
- ó d'humus de cigró i pasta de sèsam.

Opcions de dolços berenars:

- Magdalenes de pastanaga i coco (veure recepta).
- Galetes de xocolata , civada i oli de coco. (veure recepta).

Galetes de plàtan, cigrons i xocolata

Ingredients per 4 persones:

- 2 plàtans madurs.
- 120gr de farina de cigró
- 70 gr de Xips de cacau pur ó com més pur millor
- 7 cullerades d' oli de coco.
- 2 cullerades de sucre de coco
- 1 cullerada de canyella en pols

Preparació:

- En un recipient batem l' ou i afegim la farina, l' oli i el sucre. Afegim el plàtan i la canyella i triturem tot junt.
- Afegim els xips de xocolata i deixem refredar a la nevera 30 minuts .
- Col·locar un paper de forn i formar les galetes a la safata de forn.
- Coure al forn preescalfat a 150 °C durant 25 minuts.



Bon profit.

Aquesta recepta conté OU no conté Gluten : Però per garantir-ho cal llegir les etiquetes dels ingredients i evitar les contaminacions encreuades.

Magdalenes de pastanaga i coco

Ingredients per 4 persones:

- 2 plàtans madur
- 4 pastanagues
- 1 tassa de coco ratllat
- 1 c. s d' oli de coco
- 1 c. s de canyella
- 1 mica de sal de Himàlaia
- 1 ou



Preparació:

- En un recipient batem tots els ingredients .
- Omplim els motlles individuals per magdalenes .
- Opcionalment i si agrada es poden afegir unes quantes panses o bé nous a cada motlle.
- Coem al forn prèviament escalfat a 150°C durant 30 minuts.
- Coure al forn preescalfat a 150 °C durant 25 minuts.

Bon profit!

Aquesta recepta conté OU no conté Gluten : Però per garantir-ho cal llegir les etiquetes dels ingredients que compreu i evitar les contaminacions encreuades.

Document creat per la nostra nutricionista
i col.laboradora:

Lourdes López

Dietista - Nutricionista
Col.legiada CAT001427

