

GUSTOS d'infantesa

Quin és aquell plat que
més recordes de la
teva infantesa?

Segur que aquells àpats et transporten a moments
especials amb la família, i molts d'aquests plats formen
part de la **dieta mediterrània**.

Mandonguilles amb
verdures, mongetes amb
botifarra, carn d'olla...?



Què és la dieta mediterrània

És més que una manera de menjar,
és un **estil de vida saludable** que ens ajuda a
mantenir-nos sans i plens d'energia.

Els **ingredients principals** que formen part
d'aquest receptari ancestral són:



oli d'oliva

Font de greixos
saludables que
protegeixen el cor.

fruïtes i verdures

Essencials per
vitamines i fibra.

peix i marisc

Especialment el peix blau
(com el salmó), ric en
omega-3 per al cor.

llegums i fruits secs

Fonts de proteïnes
vegetals i greixos
bons.

cereals integrals

Milloren la digestió i
controlen els nivells
de sucre.

A més, la dieta mediterrània posa l'accent en una **menor quantitat de carn vermella**, preferint
alternatives més lleugeres com la **carn blanca** i **aliments vegetals**.

Beneficis per a la Salut

- ✓ Ajuda a reduir el risc de malalties cròniques.
- ✓ Millora la salut cardiovascular.
- ✓ Pot ajudar a prevenir la depressió.



I, recorda, menjar amb la
família no és només alimentar-
se... és un acte de **cura i amor!**



Cuinar el Mediterrani.

Joan Roca.
Columna, 2024.



Dieta mediterránea, juventud eterna.

Lorenzo Pérez Castillo.
Urano, 2023.



5 ingredients mediterranis.

Jamie Oliver.
Columna, 2023.



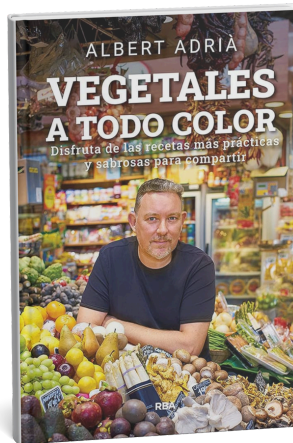
Ets el que menges.

Núria Coll.
Rosa dels Vents, 2023.



La paella pel mànec.

Carme Rusalleda.
Ara Llibres, 2023.



Vegetales a todo color.

Albert Adrià.
RBA, 2021.



Brutal.

Marc Ribas.
Cossetània, 2018.



Cuina natural.

Adam Martin.
Rosa dels Vents, 2015.