



# 7 RAONS PER LES QUE MENJAR FRUITS SECS

## 7 RAZONES POR LAS QUE COMER FRUTOS SECS

Amb l'arribada de la tardor, els arbres deixen caure les seues fulles i créixer els fruits secs. Segons el Ministeri de Sanitat, els més consumits a Espanya són les ametlles, les avellanes, els anacards i nous. Convé menjar un grapat de fruits secs cada dia perquè:

- 1.- Són rics en components antioxidants com la vitamina E.
  - 2.- Ens aporten fibra dietètica. Esta, a més d'afavorir el trànsit intestinal, aglutina components tòxics i colesterol a l'intestí per eliminar-lo amb la femta.
  - 3.- Encara que són famosos per ser rics en greix, el seu consum afavoreix la baixada del colesterol 'roig' (LDL) i triglicèrids, i amb l'augment de colesterol 'bo' (C-HDL).
  - 4.- Aporten molta energia, ideal pels infants en creixement i esportistes.
  - 5.- Són una font de proteïnes vegetals i rics en minerals com el magnesi, calci i potassi.
  - 6.- A més, són fàcils de transportar i toleren les diferències de temperatura. És una genial idea menjar-los per esmorzar o berenar.
  - 7.- Són aptes per a persones amb diabetis, celiaquia o intolerància a la lactosa.
- Així doncs, és moment de celebrar la tardor i incorporar els fruits secs en la nostra alimentació diària! A banda de ser un interessant esmorzar o berenar, els podem incloure en altres preparacions com les amanides. Recorda que els pinyons, pistatxos i cacahuets també formen part d'aquest grup d'aliments.

Con la llegada del otoño, los árboles dejan caer sus hojas y crecer los Frutos secos. Según el Ministerio de Sanidad, los más consumidos en España son las almendras, las avellanes, los anacardos y las nueces. Conviene comer un puñado de frutos secos cada día porque:

- 1.- Son ricos en componentes antioxidantes como la vitamina E.
- 2.- Nos aportan fibra dietética. Esta, además de favorecer el tránsito intestinal, aglutina Componentes tóxicos y colesterol al intestino para eliminarlo con las heces.
- 3.- Aunque son famosos por ser ricos en grasa, su consumo favorece la bajada del colesterol 'malo' (LDL) y triglicéridos, y el aumento del colesterol 'bueno' (HDL)
- 4.- Aportan mucha energía, ideal para niños en crecimiento y deportistas.
- 5.- Son una Fuente de proteínas vegetales y ricos en minerales como el magnesio, calcio y potasio.
- 6.- Además, son fáciles de transportar y toleran las diferencias de temperatura. Es una genial idea comerlos para almorzar o merendar.
- 7.- Son aptos para personas con diabetes, celiaquia o intolerancia a la lactosa.

Así pues, es momento de celebrar el otoño e incorporar los Frutos secos en nuestra alimentación diaria! Además de ser un interesante almuerzo o merienda, los podemos incluir en otras preparaciones como las ensaladas. Recuerda que los piñones, pistachos y cacahuets también forman parte de este grupo de alimentos.

\* Los sugerimientos de las cenas se han desarrollado a partir del menú base, pudiendo no ser aptos por algunos especiales o por alergias.  
\* Las sugerencias de las cenas se han desarrollado a partir del menú base, pudiendo no ser aptos por algunos especiales o por alergias.

# \* PROPOSTA DE SOPARS

## \* PROPUESTA CENAS

	LUNDRES / DILLUNS / MONDAY	MARTES / DIMARTS / TUESDAY	MIRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY	JUEVES / DJOUBS / THURSDAY	VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY
1	<b>SOPAR · CENA · DINNER</b> Bollit valencià. Plt de pollastre. Fruita de temporada. Herido valenciano. Flechuga de pollo. Fruita de temporada.	<b>SOPAR · CENA · DINNER</b> Espaguetis amb xampinyons. Lluc al forn. Fruita. Espaguetis con champiñones. Merluza al horno. Fruita.	<b>SOPAR · CENA · DINNER</b> Llenties amb cebeta i carlota. Tortilla francesa. logurt. Lentejas con cebeta y zanahoria. Tortilla francesa. Yogur.	<b>SOPAR · CENA · DINNER</b> Llom estofat amb crutelles i pesols. Fruita. Estofado de lomo con patatas y guisantes. Fruita.	<b>SOPAR · CENA · DINNER</b> Arròs blanc amb tomaca i ou dur. Arroz blanco con tomate y huevo duro. Fruita. Fruita.
2	<b>SOPAR · CENA · DINNER</b> Cigrons amb pebre saltat. Peix al forn amb creïlla. Garbanos con pimentos/leito. Pescado al horno con patata. Fruita. Fruita.	<b>SOPAR · CENA · DINNER</b> Espaguetis con champiñones. Merluza al horno. Fruita.	<b>SOPAR · CENA · DINNER</b> Crema de carbassí. Hamburguesa de pollastre. Fruita. Crema de calabacin. Hamburguesa de pollo. Fruita.	<b>SOPAR · CENA · DINNER</b> Sopa de verdures amb taconons. Sèpia a la planxa. logurt. Sopa de verduras con tiburones. Sèpia a la plancha. Yogur.	<b>SOPAR · CENA · DINNER</b> Fecols a la vinagreta. Panini amb pernil i formatge. Fruita. Alubias a la vinagreta. Panini con jamon y queso. Fruita.
3	<b>SOPAR · CENA · DINNER</b> Torrat d'albergínia i pebre. Tortilla de creïlla. Fruita. Asado de berenjena y pimiento. Tortilla de patata. Fruita.	<b>SOPAR · CENA · DINNER</b> Creïlla terrada. Tonyina amb espinacs. logurt. Patata asada. Atún con espinacas. Yogur.	<b>SOPAR · CENA · DINNER</b> Macarrons amb tomaca. Filet de vedella. Fruita. Macarrones con tomate. Filete de ternera. Fruita.	<b>SOPAR · CENA · DINNER</b> Sopa de fideus. Peix a la papillota. Fruita. Sopa de fideus. Pescado al papillote. Fruita.	<b>SOPAR · CENA · DINNER</b> Amanida d'enciam amb tomelotat. Muntadets de tomaca i formatge. Fruita. Ensalada de lechuga y tomelotat. Montaditos de tomate y queso. Fruita.
4	<b>SOPAR · CENA · DINNER</b> Amanida verda amb carlota i datosa. Salmó a la planxa. Fruita. Ensalada verde con zanahoria y maíz. Salmón a la plancha. Fruita.	<b>SOPAR · CENA · DINNER</b> Crema de verdures. Filet de títol a la planxa. Fruita. Crema de verduras. Filete de pavo a la plancha. Fruita.	<b>SOPAR · CENA · DINNER</b> Creïlla bullida amb bajoca. Hamburguesa de pollastre. Fruita. Patata hervida con judiverde. Hamburguesa de pollo. Fruita.	<b>SOPAR · CENA · DINNER</b> Puré de creïlla i carlota. Pernilet de pollastre a l'allet. Fruita. Puré de patata y zanahoria. Jamonicitos al ajillo. Fruita.	
5	<b>SOPAR · CENA · DINNER</b> Hamburguesa de cigrons. Tortilla. logurt. Hamburguesa de garbanos. Tortilla. Yogur.	<b>SOPAR · CENA · DINNER</b> Ensalada de pasta fresca. Mero al forn. Fruita. Ensalada de pasta fresca. Mero al horno. Fruita.			

