

MAIG 2025

BON DIA! ESMORZEM?

És recomanable esmorzar a primera hora. Però, si no tens prou gana o gaire temps, es pot complementar l'esmorzar amb un àpat a mig matí.

Farinacis integrals: pa o torrades, flocs de blat de moro, musli, arròs inflat.



**SE SOL
REPARTIR EN
DOS ÀPATS I POT
INCLOURE**

Lactis: llet i iogurt natural (sense sucres afegits).

Fruita fresca de temporada, sencera o a trossos.

TAMBÈ S'HI POT AFEGIR:

- Fruita seca (nous, ametlles, avellanes, etc.)
- Fruita dessecada (panses, orellanes, etc)
- Hortalisses (tomàquet, cogombre, etc)
- Aliments proteics (formatge, hummus, etc.)
- Aliments grassos (alvocat)



Compartir l'esmorzar en família, encara que sigui poca estona, és una bona manera de començar el dia.

LA SÍNDRIA

LA SÍNDRIA TÉ MOLT POC VALOR NUTRICIONAL, JA QUE PRÀCTICAMENT EL 92% DE LA FRUITA ÉS AIGUA



Fitxa Tècnica

- Categoria: Fruita
- Família científica: Cucurbitàcia
- Valor nutricional: 30 Kcal / 100g