

# CUINA DE TARDOR

**Tardor:** període de transició entre l'estiu i l'hivern, amb evidents **canvis de temperatura**. No són estranys, doncs, el cansament, la manca de gana i símptomes similars als d'un constipat.



**UTILITZA PRODUCTES DE TEMPORADA!**

**Menjar en harmonia amb la naturalesa** és una màxima que s'hauria de seguir per alimentar-se millor, sentir-se més sa i més fort per fer front als canvis estacionals.

# CUINA DE TARDOR

## EXEMPLES D'ALIMENTS PROPIS DE LA TARDOR:

### MAGRANA



### FRUITS SECS



### BOLETS



### MONIATO

