



# PEIX I MARISC PER A NADAL

## NADAL

Durant aquestes festes és típic decorar les cases, fer-se regals i **reunir-se amb familiars i/o amics.**

Com en moltes tradicions del nostre país, el Nadal s'aprofita per **ajuntar-se al voltant de la taula i fer banquets complets i abundants.**





# PEIX I MARISC PER A NADAL

## CONSELLS A SEGUIR DURANT ELS ÀPATS NADALENCES

- Mastegar bé els aliments
- No és bo arribar a l'àpat amb massa gana
- Moderar el consum d'alcohol
- Si l'àpat és a mode pica-pica, posar-se els aliments a consumir al plat
- Treure pinya tallada abans dels torrons
- Congelar les sobres

## I DESPRÉS DE LES FESTES...?

- Tornar a l'horari regular dels àpats
- Augmentar el consum de: hortalisses fresques, 2 ó 3 racions de fruita (si pot ser amb pell molt millor), llegums i cereals integrals
- Utilitzar coccions que requereixin poc greix: forn, planxa, vapor, papillote...
- Evitar acabar l'àpat amb el tallet de torró
- Fer esport i beure un mínim de 2 litres d'aigua diaris