

QUÈ CUINAR PER NADAL?

MITES D'ALIMENTACIÓ RELACIONATS AMB EL NADAL

CONSELLS A SEGUIR DURANT ELS ÀPATS NADALENCES

- 1- Mastegar bé els aliments
- 2- Evitar arribar a l'àpat amb gana
- 3- Moderar el consum d'alcohol
- 4- Si l'àpat és a mode pica-pica , posa't els aliments que consumiràs al plat
- 5- Congela les sobres



QUÈ CUINAR PER NADAL?

CONSELLS A SEGUIR DESPRÉS DELS ÀPATS NADALENCES

- 1- Seguir horaris regulars dels àpats
- 2- Augmentar el consum d'aliments vegetals
- 3- Cuinar amb poc greix
- 4- Deixar les sobres de torró pels diumenges o celebracions especials
- 5- Fer esport i hidratar-se



TAST:

- *Canelons de llagostins i rap*
- *Orada amb "duxelle" de ceps, salsa holandesa i xips de colors*