

## ·Dieta cardiosaludable (aproximadament, 1.800 kcal)

<b>ESMORZAR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·Un got de llet desnatada (~ 200 ml) amb cereals integrals (~ 30 g)</li> <li>·Un préssec amb pell (~ 150 g)</li> </ul>
<b>MIG MATÍ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·Un cafè (o te) amb llet desnatada (~ 150 ml) i edulcorant</li> <li>·Un grapat de nous (~ 20 g)</li> </ul>
<b>DINAR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·Amanida variada: tomàquet (~ 200 g), enciam (~ 50 g), pastanaga (~ 100 g), blat de moro bullit en gra (~ 75 g) i una cullerada d'oli d'oliva verge (~ 10 ml)</li> <li>·Salmó (~ 120 g) a la papillota (amb ~ 100 g de verdures)</li> <li>·Tres llesques de pa integral (~ 50 g)</li> <li>·Un plàtan mitjà (~ 90 g)</li> </ul>
<b>BERENAR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·Dos grapedets (~ 40 g) de fruita dessecada (panses, orellanes, dàtils)</li> <li>·Crispetes de blat de moro (~ 75 g)</li> <li>·Un te amb llimona (~ 200 ml) i una culleradeta de sucre (~ 5 g)</li> </ul>
<b>SOPAR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·Un got gran de suc de tomàquet (~ 300 ml)</li> <li>·Dues torrades integrals amb ou remenat (1 unitat) i una cullerada d'oli d'oliva verge (~ 10 ml)</li> <li>·Un kiwi (~ 90 g)</li> </ul>