



Consells generals

- Cal oferir una dieta variada que inclogui els 5 grups d'aliments:
 - Farinacis: pasta, arròs, llegum, pa, etc.
 - Aliments proteics: carn, peix, ous
 - Fruita
 - Verdures crues i cuites
 - Lactis: llet i derivats
- És important preparar plats apetitosos i atractius.
- Els aliments amb més valor energètic s'han de consumir al començament de l'àpat (per exemple: primer, carn arrebossada amb patates; i verdura al final).
- Cal evitar beure molt líquid durant l'àpat o poca estona abans, per tal de no atipar-se.
- No s'ha de picar entre hores, per tal de no disminuir la gana en els àpats principals.

Com enriquir aliments?

- Cereals dextrinats (farinetes), farina de blat de moro (Maizena®)
 - Es poden afegir en la llet, els postres lactis, els purés...
- Mel, mermelada, sucre
 - Es poden menjar amb torrades, pa, galetes, batuts, iogurts...
- Oli d'oliva
 - Es pot afegir de forma generosa, en cru, a les verdures, les amanides, els entrepanes...
- Mantega, margarina
 - És útil per preparar salses, purés i postres casolans, i en torrades, pa, galetes...
- Llet, llet en pols, crema de llet, llet condensada
 - Es pot afegir una cullerada sopera de llet en pols desnatada a un got de llet normal. Aquesta es pot utilitzar per preparar batuts, postres, purés, salsa beixamel..., i afegir-la en plats com verdures, pastes i patates, o enriquir-los amb crema de llet.
- Formatges
 - Es poden fondre en entrepanes, truites, hamburgueses, verdures... El formatge ratllat es pot afegir a cremes, sopes, pastes, truites, suflés, creps i verdures. Tallat a dauets es pot posar en amanides de tot tipus (verda, de pasta, d'arròs...).
- Iogurts
 - Es poden utilitzar per preparar batuts. I es poden menjar amb cereals d'esmorzar, fruits secs, llavors, fruita, postres...
- Ous
 - L'ou dur es pot afegir trossejat a les amanides, les verdures, les sopes... L'ou batut es pot afegir en purés de patata, cremes, salses, creps...
- Fruits secs, llavors i germen de blat
 - Es poden afegir en els guisats i les salses, en el pa, la rebosteria i la brioixeria, en la fruita, els cereals d'esmorzar, els iogurts, les verdures... Es pot afegir ametlla en pols en molts plats, com ara purés o postres.



- Carns i peixos
 - Es poden posar trossets en plats de verdura, amanides, guisats, salses, sopes... Es poden incloure en patates i bullits fets amb llegums. Es poden utilitzar també com a farciment de truites, pizzes casolanes, pebrots, albergínies, quiches, entrepans, patates al forn...

Idees d'esmorzars energètics

- Llet habitual enriquida amb llet en pols
- Llet enriquida + cereals amb mel o musli
- Llet enriquida + coca casolana amb fruits secs i/o xocolata de cobertura
- Bol de iogurt amb fruita trossegada + sucre, melmelada o mel
- Sandwich de 3 llesques (aplanades) amb mantega o oli + pernil i formatge
- Entrepà de tonyina amb olives, de pernil salat i formatge, de formatge d'untar i pernil cuit o gall dindi

Idees de berenars energètics

- Iogurt amb fruits secs, mel, llavors o flocs de civada
- Batuts energètics:
 - Llet + gelat de xocolata o vainilla
 - Llet o iogurt natural + fruita natural o en almívar
 - Llet + flam d'ou o vainilla + 2 galetes maria
- Xocolata desfeta amb pa de pessic casolà o melindros
- Batut amb: cereals dextrinats, fruits secs, formatge fresc, mel o melmelada

Idees de dinars i sopars energètics

- S'han d'evitar cocccions que aportin poca energia al plat, com ara bullits i planxa. És preferible optar per cocccions on la base sigui amb oli d'oliva: guisats, fregits, arrebossats, plats amb salsa...
- Els plats poc energètics, com ara les verdures, les sopes o les amanides, s'han de combinar amb aliments més calòrics.



Exemples de plats enriquits

Sopes, consomés, cremes i purés

- S'hi poden afegir llesquetes de pa fregit, formatge ratllat, llet sencera o en pols, crema de llet, oli, margarina, mantega, ou dur, carn picada o triturada (en el brou), pernil trossejat, fruits secs mòlts... És convenient fer les sopes i purés espesses, amb poc brou.

Verdures i hortalisses

- **Coliflor:** es pot fer al vapor saltada amb pernil i ceba amb força oli, posar-hi salsa beixamel, cobrir amb formatge ratllat i gratinar.
- **Saltades amb fruits secs:** espinacs o bledes a la catalana, amb bacó, amb formatge ratllat...
- **Farcides:** albergínia, carbassó o pebrots farcits amb salsa i gratinats amb formatge.
- **Arrebossades:** coliflor, carbassó, carxofa, albergínia... Es poden fer arrebossats dobles (passar 2 cops per ou i farina blanca de forma alterna i fregir).
- **Mongeta verda:** amb sofregit fet amb salsa de tomàquet i ametlla en pols...
- **Amanides:** amb fruits secs, tonyina, olives, llegums, daus de formatge...

Farinacis

- **Pasta** amb salsa bolonyesa i beixamel o amb paté o amb tonyina, pasta a la carbonara, pasta amb tomàquet, ou remenat i formatge ratllat; tortel·linis, raviolis, lasanya, canelons amb salsa i gratinats...
- **Patates:** farcides, estofades amb salsa, fregides...

Proteïnes

- **Ous** farcits amb tonyina, amb carn trinxada o amb tomàquet, o amb maionesa, o gratinats amb beixamel; ous ferrats amb patates fregides...
- **Truites** variades i farcides: de formatge, de tonyina i formatge, de patates i ceba...
- **Carn** arrebossada amb farina de galeta i/o ametlla picada, amb salsa, amb formatge fos (hamburguesa amb formatge), farcida (llibrets de llom o de pernil dolç i formatge), croquetes, bunyols, bistec rus...
- **Peix** arrebossat amb maionesa, peix amb salsa...

Postres energètiques

- Fruita natural més energètica: plàtan, raim, figues, alvocat... Es poden fer macedònies variades combinant fruita natural i fruita en almívar, afegir-hi almívar o nata...
- Fruita dessecada (orellanes, prunes...) i fruits secs (nous, ametlles, cacauets...).
- Taronja natural amb sucre cremat, pinya natural amb crema catalana, maduixes amb nata o amb xocolata desfeta...
- Postres lactis, mousses, gelats cremosos, crema catalana, natilles, arròs amb llet, mel i mató, flam (d'ou o vainilla)...
- Torrades de Santa Teresa, bunyols de quaresma, pastís de Santiago...