

LA LLUITA CONTRA L'ALIMENTACIÓ DEFICIENT I SENSE VITAMINES

EXEMPLES DE MENÚS MINIMALS PER A SEDENTARIS

a) Esmorzar:

Una tuita d'un ou.
Una torrada amb oli o mantega.

Dinar:

Sopa de puré o pastes, amb 5 grams d'oli.
Carn fregida, 150 grams.
Dues taronges.
Avellanes sense closella, 25 grams.
Pa, 100 grams.

Sopar:

Sopa de puré o pastes.
Faves estofades, 2 llibres sense esclóvellar.
Formatge, 25 grams.
Pa, 50 grams, o confitura, 25 grams.

b) Esmorzar:

Llet de vaca o vegetal, 1/4 de litre.
Un panet.

Dinar:

Lenties, 100 grams (pesades seques), guisades amb 15 grams de llard o oli.
Tomàquet, 100 grams amb 10 grams d'oli.
Pa, 50 grams.
Nous, 25 grams.

Sopar:

Sopa de puré o pastes, amb 5 grams de mantega o oli.
Carxofes bullides o al forn, 200 grams amb 15 grams d'oli.
Dues taronges.

c) Esmorzar:

Una tassa de aocolita.
Una torrada amb 10 grams de mantega.

Dinar:

Potates i coliflor, 100 grams de cada cosa, amb 10 grams d'oli o llard. Tres sardines o les gralles, amb unes gotes d'oli.
Tomàquets, 50 grams, amb 5 grams d'oli.
Amelletes torrades, 50 grams.
Pa, 100 grams, o 60 grams de confitura.

Sopar:

Sopa de sèmola.
Mangetes seques o aola, 100 grams, amb 10 grams de greix.
Confitura, 50 grams.

d) Esmorzar:

Nata, 50 grams.
Galletes, 50 grams.

Dinar:

Arròs bullit amb un ou ferrat, 100 grams.
Ensimada de tomàquet, sucrodia i raves.
Formatge fresc, 50 grams.
Pa, 100 grams.

Sopar:

Pèsols bullits, 400 grams pesats sense netejar, amb 10 grams d'oli o llard. Ensimada.
Pernil, 25 grams.
Fiques seques, 100 grams.