

RECOMENDACIÓNS MERENDAS SAUDABLES



RECOMENDABLE CONSUMO DIARIO



FROITA DE TEMPADA

- en outono: mazás, peras, uvas, froitos vermellos...
- en inverno: caqui, kiwi, laranxa, mandarina...
- en primavera: amorodos, pexegos, nísperos, melón, sandía..

PAN (mellor integral, de panadaría artesá ou de molde caseiro)

QUEIXO (de barra, do país, curado, semicurado, de cabra...)

CEREAIS de almorzo sen azucre.

IOGUR natural sen azucre

RECOMENDACIÓNS MERENDAS SAUDABLES



CONSUMO OCASIONAL



DOCES CASEIROS (biscoitos ou bolachas)

FIAMES E DERIVADOS CÁRNICOS CLÁSICOS (xamón serrano, chourizo...)

PREPARADOS LÁCTEOS CASEIROS (natillas, flans, cremas, batidos...)

RECOMENDACIÓNS MERENDAS SAUDABLES



NON RECOMENDABLE



BOLERÍA INDUSTRIAL

BOLACHAS ENVASADAS

PROCESADOS CÁRNICOS (mortadela, salchichas...)

PREPARADOS E DERIVADOS LÁCTEOS INDUSTRIAIS (iogures bebibles, queixos fundidos, batidos chocolateados...)

OLLO CO AZUCRE!