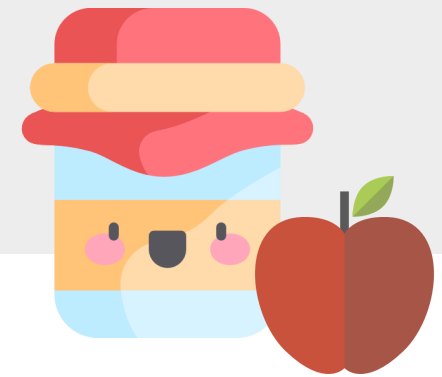


EL TEU DINAR DINS UN POT DE VIDRE



AMB QUIN ORDRE INTRODUIREM ELS DIFERENTS INGREDIENTS?

fruits de closca, fruita dessecada i deshidratada (panses i xips de fruita), llavors oleaginoses (torrades i/o triturades), i també l'almocat trossejat, i olives



FULLA VERDA I GERMINATS [6]

[5] FRUITS OLEAGINOSOS

ALIMENTS PROTEICS [4]

[3] FECULENTS

VERDURES I FRUITES DURES/AQUOSES [2]

[1] CONDIMENTS

arròs, pasta, llegums, quinoa, cuscús, mill, búlгур, patata i blat de moro



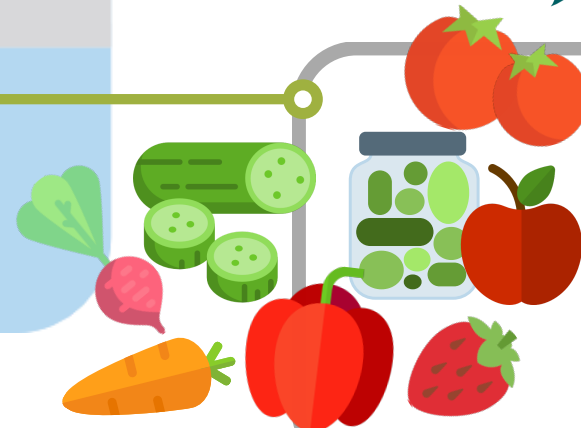
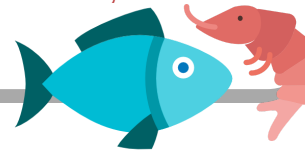
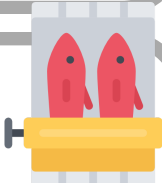
oli d'oliva, vinagre, suc de cítrics, mostassa en gra, sal, espècies i herbes aromàtiques, iogurt i crema de llet, i salses elaborades amb ells



fulla verda (enciam, esca-rola, espinacs, canonges, rúcula, col arriçada), i els germinats



peix en conserva (bonítol i tonyina, sardinetes, verat, musclos, gambetes), peix fumat, carn cuïta, ou dur, tofu i formatges



tomata, pebrot, pastanaga, ravenets, cogombre, carbassó i xampinyons, verdures adobades, fermentades i escalivades, i fruita fresca