

Aliments que ens beneficien a l'estiu

Fruites



Riques en fibra,
vitamines i minerals.

Molt refrescant, molta
hidratació.
Menjar-les senceres, més
nutrients.

Verdures



Riques en fibra,
vitamines i minerals.

Baix contingut calòric.
Menjar-les al vapor o en
el seu punt.

Làctics



Riques en calci, proteïnes
i vitamina B2 i D.