
CEREALS, FÈCULES I LLEGUMS

- IDEES CLAU II:

El grup dels cereals, llegums i les fècules han de ser la nostra principal font d'energia (55-65%). Cada dia hauríem de menjar entre 4 i 6 racions d'aquests aliments, que són:

- Cereals sencers: blat, blat de moro, arròs, civada, espelta, ordi...
- Derivats dels cereals: tot el que estigui fet amb farines dels cereals o altres derivats: pizzes, pasta, pa, cereals d'esmorzar, galetes...
- Llegums: cigrons, lenties, mongetes seques, soja...
- Fècules: patata, moniato...

És millor que aquests aliments siguin integrals perquè aporten més beneficis (fibra, vitamines i minerals). Però s'han de repartir les racions segons el tipus d'aliment:

- Pa: recomanable en tots els àpats del dia.
- Arròs: 2-4 rac/setmana
- Pasta: 2-4 rac/setmana
- Llegums: 2-4 rac/setmana
- Patata o altres fècules: 2-4 rac/setmana

Les galetes, cereals d'esmorzar, brioixeria... la majoria estan fets de farines diverses i també els podem incloure en aquest grup. Però aquests aliments també acostumen a estar fets amb bastants greixos (que de vegades són saturats) i sucres simples, per això no podem abusar-ne.

