

CUINA LLEUGERA

Per realitzar una **cuina lleugera** és important tenir en compte aquests punts:

- Plats **poc abundants**
- Coccions **suaus**
- Fer **5 àpats**

També hem d'integrar una sèrie d'aliments a la nostra dieta:

- **Fruites i verdures**
- **Carns magres i peix**
- **Llegums i aliments integrals**
- Beure **aigua** de manera constant



CUINA LLEUGERA

Evitar certs aliments rics en **greix** també ens ajudarà a portar una dieta més lleugera i més saludable:

- Brioixeria
- Carns greixoses
- Aliments processats
- Dolços de Nadal que han sobrat

Dos bons exemples de cuina lleugera:

- Raviolis de bledes i formatge amb tomàquet picant
- Salmó amb salsa agredolça, i canonges amb vinagreta d'aranja i magrana

