

# COM PODEM MENJAR MÉS SALUDABLE FORA DE CASA?

## D'excursió

Quan ens n'anem d'excursió, hem d'optar per aliments energètics, saciadors i saludables, rics en hidrats de carboni, greixos i proteïnes, com els següents:



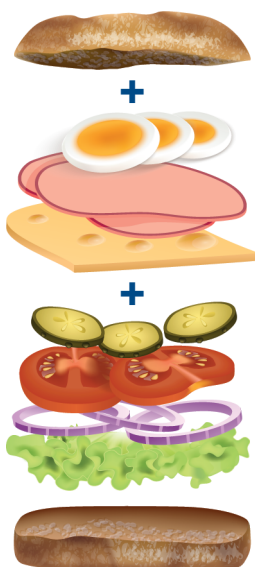
### Aperitius saludables:

Fruita seca, olives, formatge, adobats, conserves.



### Entrepans saludables:

Amb farcits saludables. Pots incloure, per exemple, **verdures als entrepans**, sempre que puguis (enciam, tomàquet, ceba o algun altre vegetal a la planxa), a més de gall d'indi, tonyina, formatge fresc, etc., per aconseguir esmorzars variats.



**Pa:** integral.

+



**Proteïnes saludables:**

Formatge semicurat, pernil serrà, tonyina o bonítol, salmó fumat, pit de pollastre, humus, ou...

+



**Verdures**

=

**entrepà saludable**

## Altres consells que cal tenir en compte...



Pren **fruites**, preferiblement de temporada.



**Per untar-hi:** pots optar entre patés vegetals, guacamole, humus, etc.



Sempre ben hidratats amb **aigua**.