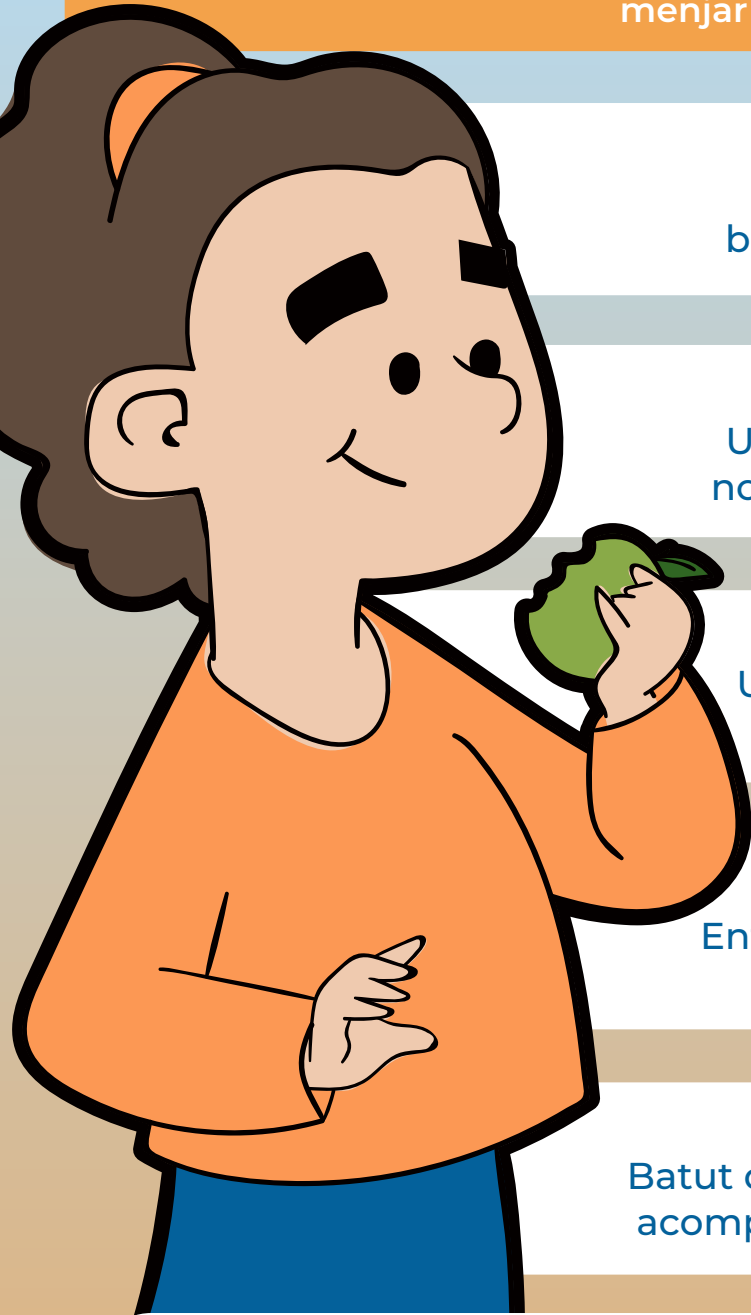


# Berenar saludable

Un berenar adequat ajuda a no picar entre hores i no arribar al sopar amb massa gana. A continuació et proposem 5 berenars senzills per menjar fora de casa.



## DILLUNS

Dues peces de fruita i bastonets de pa integral.



## DIMARTS

Un grapat de fruita seca: nous, ametlles, avellanes...



## DIMECRES

Un iogurt natural sense sucre amb musli.



## DIJOUS

Entrepà de pa integral amb hummus de cigrons.



## DIVENDRES

Batut de llet i fruita de temporada acompanyat de fruita dessecada.



Evita els productes ultraprocessats: brioixeria, làctics i begudes ensucrades, embotits i patates xips.



Utilitza una carmanyola o altres suports reutilitzables per portar el teu berenar.