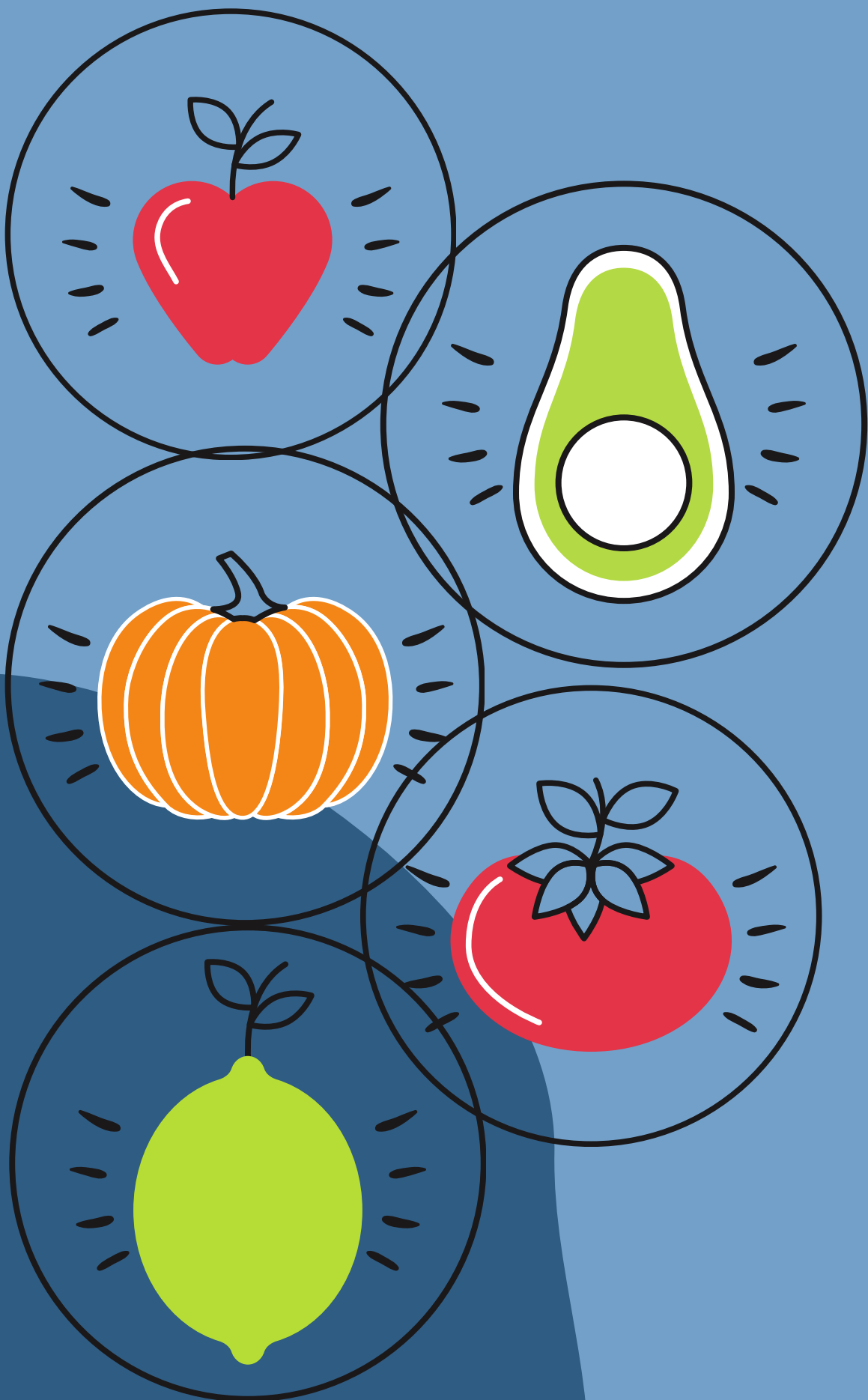


HIPERCOLESTEROLÈMIA FAMILIAR

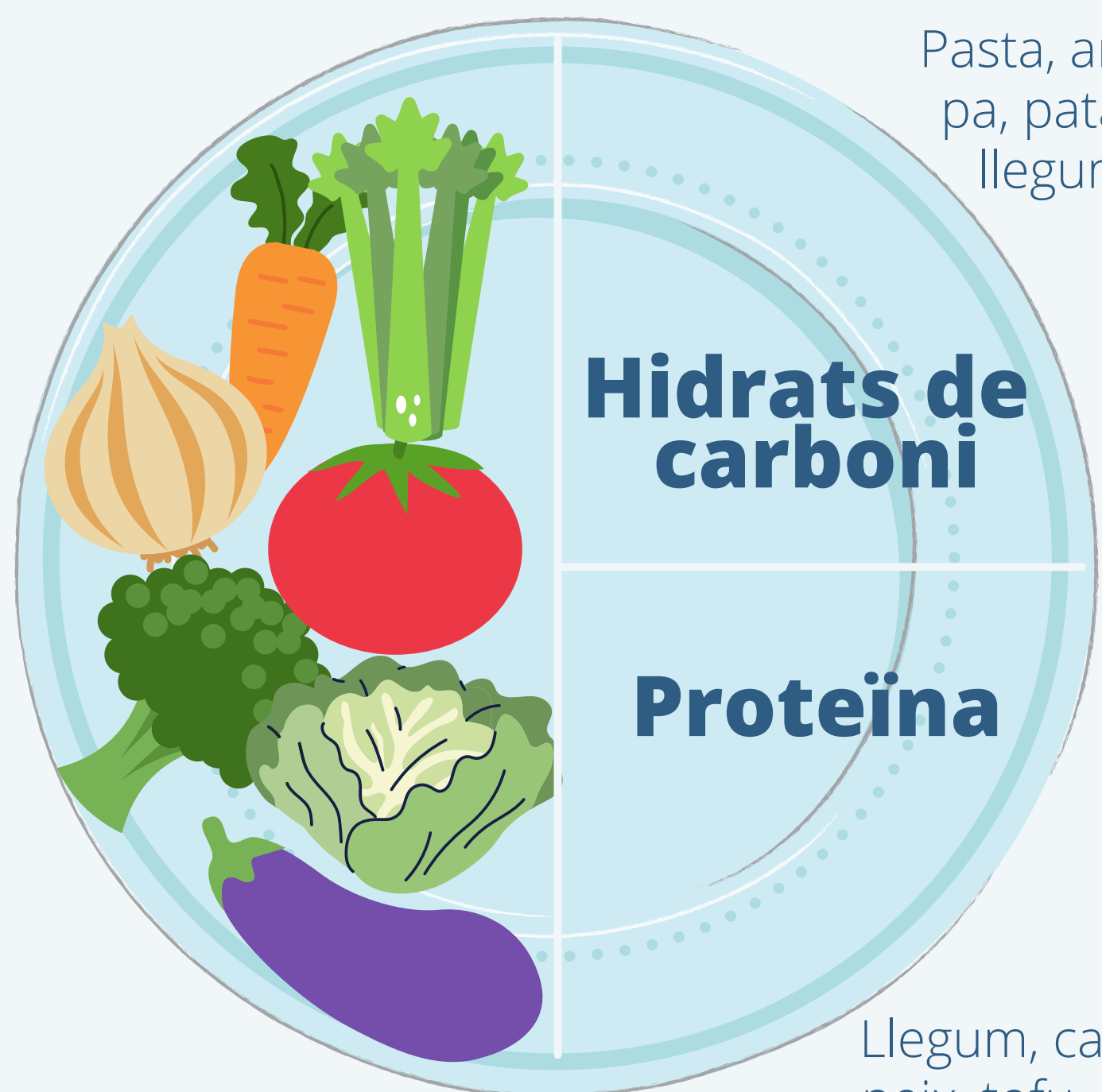
24 setembre



Menjar de forma saludable,
pot ser molt divertit



- H** H2O COM A BEGUDA PRINCIPAL
- U** UTILITZA TÈCNIQUES CULINÀRIES SENZILLES
- S** SIGUES ACTIU. FES EXERCICI!
- J** JUGA AMB LA VARIETAT
- R** REDEFINEIX ELS TEUS PLATS



Pasta, arròs
pa, patata
llegum

Hidrats de carboni

Proteïna

Llegum, carn, ou,
peix, tofu, seitan,
tempeh, soja...

**Potenciem el consum d'aliments saludables:
fruites, verdures, llegums i fruita seca.**