

EL BARRI ET CUIDA

Primera jornada de salut,
alimentació i activitat física
de Sant Pere i Sant Pau

 Jornada per a tots els públics

 **Dijous, 4 de setembre,**
de 10 a 12 h

 **Plaça Cuba. Sant Pere i**
Sant Pau, Tarragona

Vine a explorar els diferents espais!



Prova noves activitats físiques



Aprèn receptes saludables



Coneix els recursos de salut del barri

Organització:



Hi col·laboren:

EL BARRI ET CUIDA

ESMORZARS SALUDABLES

TORRADES SALADES

Combinem un pa integral 100 % (massa mare, fermentació lenta...) amb:

- **Proteïna:** ous, tonyina o conserves similars (al natural o amb oli d'oliva verge extra), formatge, llegums en paté com hummus o paté de tofu, pollastre cuit...
- **Fibra:** vegetals de fulla com rúcula, verdures escalivades, tomàquet...
- **Greix saludable:** oli d'oliva verge extra, fruits secs o llavors, alvocat...

Idees:

- Ous remenats amb espinacs *baby*
- Escalivada amb tonyina i olives
- Alvocat, rodanxes de tomàquet i formatge de cabra
- Hummus amb tires de pebrot vermell i llavors de cànem
- Pit de pollastre amb rúcula i tomàquets *cherry*

Idees:

- Torrada amb crema d'ametlles, plàtan i xocolata ratllada
- Coc al microones en una tassa amb ou, farina d'ametlla, plàtan, oli d'oliva verge extra i llevat
- Bol de iogurt natural sencer amb nous, fruita i canyella
- Creps integrals casolans amb iogurt, fruits secs i fruita
- Batut de llet, fruita i fruits secs (llet sencera, plàtan, avellanes i cacau pur)

ESMORZAR DOLÇ

Si porta farines, optem per les integrals, i hi afegim:

- **Proteïna:** ou, iogurt natural sencer (sense sucre o sabors), llavors tipus cànem...
 - **Greix saludable:** oli d'oliva verge extra, fruits secs (també aporten proteïna).
 - **Altres:** xocolata a partir del 85 % de cacau, nibs de cacau o cacau en pols.
- Sempre és bo completar l'esmorzar amb fruita fresca; ens aportarà vitamines, fibra i un punt dolç natural.

Organització:



Institut Català
de la Salut

SALUT PÚBLICA
TARRAGONA



Hi col·laboren:

Tarragona
Esports

VCE
VITAL ESPORT

Asociación
Salud y Vida
Naranja



AJUNTAMENT DE
TARRAGONA

centrescivics.tarragona.cat



APP
TGN
AGENDA

EL BARRI ET CUIDA

CONSELLS DE SALUT

AOVE:
sigla
corresponent a
“aceite de oliva
virgen extra”.

Utilitzem oli
verge extra **per
a tot**. Si no hi
posa “verge”, és
refinat.

Escollim les
**conserves amb
AOVE** o al
natural i hi
afegim nosaltres
l'oli.

Les begudes
vegetals, **sense
sucre ni olis
refinats** afegits.

Escollim iogurts
naturals **sense
sucre ni
edulcorants**.

Els **iogurts
naturals sencers**
són menys àcids,
sacien més i el %
de greix és baix.

Endolcim els
iogurts amb
**fruita, canyella,
xocolata, fruits
secs...**

Evitem els
edulcorants, ja
que **debiliten la
microbiota
intestinal**.

Els fruits secs,
crus o torrats
(sense sal). La
ració són 25 g
(un grapat).

**Greixos
saludables:**
AOVE, olives,
peix blau, fruits
secs, alvocat...

**Olives sense
potenciador*:**
*manzanilla,
d'Aragó,
arbequines...*

*(glutamat e621)

**Xocolata a
partir del 85 %.**
Els nibs de
cacau són bons i
cruixents.

Omega 3: peix
blau; nous;
llavors de lli,
xia, cànem...

**Ous de gallina
feliç** (del 0 o l'1):
una opció més
ètica i amb
greixos més
saludables.

El pa d'un bon
forn, **100 %
integral i amb
massa mare:** “el
pa de la fleca”.

Arròs, pasta...
integrals 100 %:
millor digestió i
més nutrients i
sacietat.

Organització:



Hi col·laboren:



HUMMUS DE CIGRONS

Ingredients:

- 1 pot de cigrons (400 g nets)
- 3 cullerades soperes d'oli d'oliva verge extra
- 2 cullerades soperes de tahina torrada o 2 cullerades soperes de llavors de sèsam
- 1 all
- El suc de mitja llimona
- 1 cullerada de postres de comí en pols
- Sal
- Aigua



- Posem els cigrons en un escurador i els rentem sota l'aixeta.
- Els posem en un bol i hi afegim la resta d'ingredients: tres cullerades d'oli verge extra, el suc de mitja llimona (expremuda amb les mans), dues cullerades soperes de tahina o dues cullerades soperes de llavors de sèsam torrades, all, una cullerada de postres de comí en pols i un pessic de sal.
- Ho triturem fins que quedi un paté homogeni.
- Si queda molt espès, hi afegim una mica d'aigua (o un iogurt natural, que també queda molt bo).
- Ho servim amb una mica de pebre vermell de La Vera per sobre, uns cigrons que haurem apartat i un rajolí d'oli d'oliva verge extra.

Podem mantenir-ho refrigerat fins a una setmana.

Organització:



Hi col·laboren:



COC D'AMETLLA AL MICROONES



Ingredients:

- ½ plàtan de Canàries madur (60 g)
- 1 ou de gallina feliç (del 0 o de l'1)
- 25 g d'ametlla molta
- ½ cullerada de postres de llevat en pols

- Tallem mig plàtan en rodanxes fines.
- En un bol hi posem el plàtan tallat i l'aixafem fins que quedi fi.
- Hi afegim l'ou, l'ametlla molta i mitja cullerada de postres de llevat en pols, i ho barregem.
- Untem una tassa amb oli d'oliva verge extra. Hi posem la barreja dins i la portem al microones dos minuts i deu segons a màxima potència. El temps pot variar segons la potència màxima del microones.
- Bolquem la tassa en un plat. Hi podem afegir per sobre iogurt, fruita, canyella, cacau...



Organització:



Hi col·laboren:



EL BARRI ET CUIDA

Un esmorzar molt bo, complet i
saciant gràcies a la combinació de
fibra, proteïnes i greixos saludables

BOL DE IOGURT



Ingredients:

- 1 iogurt natural (125 g)
- Fruita fresca
- Fruits secs i/o llavors
- Altres *toppings*: nibs de cacau, xocolata negra (a partir del 85 %), llevat nutricional...

En un bol hi posem:

- Iogurt: natural i sense sucre afegit ni edulcorants. Si pot ser, en la seva versió sencera (conté proteïnes i probiòtics).
- Fruita: podem combinar fruites més dolces amb més àcides o de diferents textures. La tallem a làmines o quadradets (aporta vitamines i fibra).
- Fruits secs o llavors: han de ser torrats o crus, sense fregir i sense sal (aporten greixos saludables i proteïnes).
- *Toppings*: nibs de cacau i xocolata negra ratllada (antioxidants) o llevat nutricional (vitamines i proteïnes).



Organització:



Hi col·laboren:



EL BARRI ET CUIDA

Una crep feta a casa és saludable
si els ingredients que utilitzem
per fer-la són saludables!

CREPS CASOLANES



Ingredients:

- 1 ou de gallina feliç (del 0 o de l'1)
- 125 g de farina d'espelta integral (també genial amb blat sarraí)
- 250 g de beguda vegetal de civada o llet de vaca (o la que utilitzis a casa)
- 1 polsim de sal

- En un bol triturem l'ou, la farina d'espelta integral, la llet i el pessic de sal fins a aconseguir una massa homogènia (també ho podem fer amb varetes).
- Greixem una paella amb oli d'oliva verge extra, hi passem un paper per treure'n l'excés i l'escalfem.
- Hi posem una mica de massa i ràpidament l'estenem per la paella (voltejant la paella).
- Esperem que qualli i es dauri, i després la girem perquè s'acabi de fer per l'altre costat.
- La deixem refredar en un plat. Si en fem més d'una i en sobren, les podem guardar en un tàper a la nevera i escalfar-les quan les vulguem menjar.
- Si les volem fer salades, escollim una llet que no sigui dolça.

Surten unes cinc o sis creps grans.

Organització:



Hi col·laboren:



EL BARRI ET CUIDA

Un batut fet a casa és saludable si
els ingredients que utilitzem per
fer-lo són saludables!

BATUT DE CACAU



Ingredients:

- 1 got de llet o beguda vegetal
- 1 plàtan de Canàries
- 8 ametlles o avellanes torrades
- 1 cullerada de postres de cacau pur

- Preparem la batedora americana o bé la batedora de mà de tota la vida.
- Hi posem dins el plàtan, la llet, els fruits secs que més ens agradin i la cullerada de cacau pur en pols.
- Ho triturem, i ja està llest per prendre.

En surten dues racions, i amb un got de llet, un plàtan i uns pinyons també queda boníssim!



Organització:



Hi col·laboren:

