



XXII Jornades
ACEBA

2211 2019

Centre Cultural
de Sant
Domènec i
Castell de
Peralada

Girona

Salut
a totes les
polítiques

La veritat a ta taula
www.laveritatataula.cat

Carnissers i Flequers Artesans de Cataunya

Sílvia Aliu i Gifre



XXII Jornades
ACEBA

2211 2019

Centre Cultural
de Sant
Domènec i
Castell de
Peralada
Girona

Salut
a totes les
polítiques

FORMACIÓ I **INFORMACIÓ** REAL ALS PROFESSIONALS DE LA CARN I DEL PA (i sobretot) ALS NOSTRES CLIENTS



**LA VERITAT
A TA TAULA**
INFORMACIÓ NUTRICIONAL
DEL NOSTRA PA i DE LA CARN



www.laveritatatataula.cat

XXII Jornades
ACEBA
2211 2019

Centre Cultural
de Sant
Domènec i
Castell de
Peralada

Girona

Salut
a totes les
polítiques

RACIÓ RECOMANADA 100 - 120 G

CARNS aprendre a triar

CARN VERMELLA
1-2 cops per setmana ✓

CARN BLANCA
3 cops per setmana ✓

CARN SEMIGRASSA I GRASSA
Entre 7-24% de greix

VEDELLA XAI I CABRIT
LLONZA PORC BOU
ÀNEC GUATLLA

POLLASTRE AMB PELL
GALL DINDI AMB PELL

CARN MAGRA
Menys del 6% de greix

CARN DE CAVALL
FILET PORC
ÀNEC SENSE PELL

CONILL CARN DE POLTRE
LLOM PORC FILET VEDELLA
AUS SENSE PELL

+ INFORMACIÓ / @GREMICARNGIRONA @CARNISSERS

AMB EL SUPORT DE: Generalitat de Catalunya, C3AM, Gremi de Carnissers i Xarcuters Artesans de les comarques gironines, **alena pinero** Nutricionista CAC 2730144

LA VERITAT A TA TAULA
INFORMACIÓ NUTRICIONAL DEL NOSTRE PA I DE LA NOSTRA CARN

Entre pans

UN ENTREPÀ AL DIA ÉS UNA OPCIÓ SALUDABLE

ENRIQUIR AMB VERDURES I HORTALISSES UN ENTREPÀ POT AUGMENTAR L'APORTACIÓ DE LA FIBRA ENTRE UN 30 I UN 50%
Amb un entrepà equilibrat podem ajudar a completar la ració de verdures e fruites recomanada

- En edat infantil, per a un esmorzar o un berenar, uns 40 g de pa
- En edats superiors als 9 anys, 80 g de pa és un gramatge correcte
- En adults, tant per esmorzar com per berenar una ració de 60-70 g

Un entrepà pot ser una solució per substituir esporàdicament un àpat principal, ració 100 - 120 g

+ INFORMACIÓ / @FLEQUERARTESA @FLEQUERS_ARTESANS

AMB EL SUPORT DE: Generalitat de Catalunya, C3AM, Gremi de Carnissers i Xarcuters Artesans de les comarques gironines, **alena pinero** Nutricionista CAC 2730144

LA VERITAT A TA TAULA
INFORMACIÓ NUTRICIONAL DEL NOSTRE PA I DE LA NOSTRA CARN

Fem SALUT amb el nostre pa

PA SENSE SAL
PER CUIDAR LA HIPERTENSIÓ

PA INTEGRAL
PER ALS TRACTAMENTS D'APRIMAMENT

PA SENSE GLUTEN
PER ALS CELÍACs

PA DE MOTLLE
PER PODER MASTEGAR MILLOR

PA TORRAT
PER FACILITAR LA DIGESTIÓ

• El Pa, aliment energètic bàsic en la dieta mediterrània

+ INFORMACIÓ / @GREMICARNGIRONA @FLEQUERS_ARTESANS

AMB EL SUPORT DE: Generalitat de Catalunya, C3AM, Gremi de Carnissers i Xarcuters Artesans de les comarques gironines, **alena pinero** Nutricionista CAC 2730144

LA VERITAT A TA TAULA
INFORMACIÓ NUTRICIONAL DEL NOSTRE PA I DE LA NOSTRA CARN

Bones raons per menjar carn

Proteïnes complertes de la màxima qualitat

Tots els aminoàcids essencials, que el cos no pot produir

Ferro amb la millor biodisponibilitat

Vitamina B12 única en aliments d'origen animal

Energia extra per al creixement, l'embaràs i la lactància materna

+ INFORMACIÓ / @GREMICARNGIRONA @CARNISSERS

AMB EL SUPORT DE: Generalitat de Catalunya, C3AM, Gremi de Carnissers i Xarcuters Artesans de les comarques gironines, **alena pinero** Nutricionista CAC 2730144

LA VERITAT A TA TAULA
INFORMACIÓ NUTRICIONAL DEL NOSTRE PA I DE LA NOSTRA CARN



A TA TAULA

INFORMACIÓ NUTRICIONAL
DEL NOSTRE PA I DE LA NOSTRA CARN

Gremi de Carnissers
i Xarcuters Artesans
de les comarques gironines



www.laveritatatataula.cat

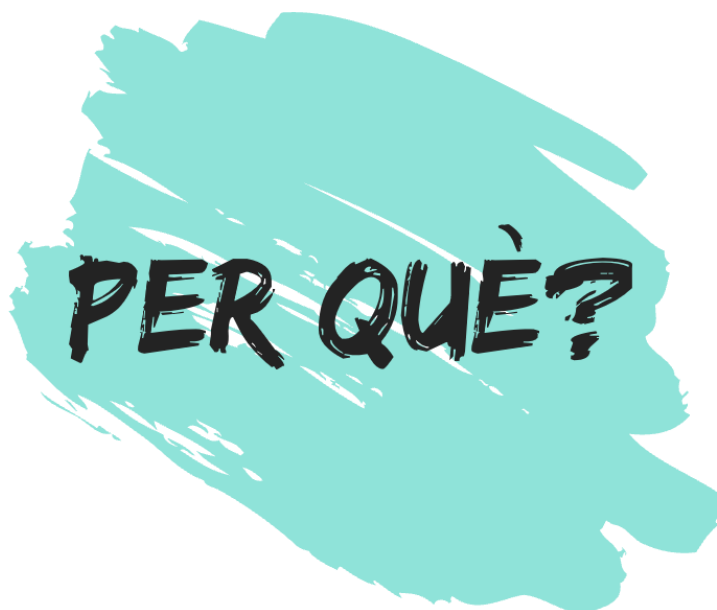
XXII Jornades
ACEBA

2211 2019

Centre Cultural
de Sant
Domènec i
Castell de
Peralada

Girona

Salut
a totes les
polítiques



- Col·lectius sense por
- **Col·lectius amb necessitat d'estar preparats**
- Col·lectius prescriptors



**LA VERITAT
A TA TAULA**

INFORMACIÓ NUTRICIONAL
DEL NOSTRA PA I DE LA CARN



www.laveritatatataula.cat





LA VERITAT A TA TAULA

14 subscriptors

SUBSCRIU-ME

INICI

VÍDEOS

LLISTES DE REPRODUCCIÓ

CANALS

COMENTARIS

INFORMACIÓ



Pujades

▶ REPRODUEIX-HO TOT



QUINS NUTRIENTS DESTACARIEM DEL ...



Quina quantitat recomanable de làctics podem prendre?



PER QUÈ ÉS BO EL FORMATGE?



A què equival una ració de làctics?



Quina quantitat de pa és recomanable menjar?

LA VERITAT A TA TAULA

INFORMACIÓ NUTRICIONAL DEL NOSTRA PA I DE LA CARN

elena

Inici Elena Piñeiro El Pa La Carn Contacte



- Informació dietètica i nutricional acreditada.
- Consell professional.
- Dieta Mediterrània variada i equilibrada.
- Productors i Nutrició junts, per donar-te informació dels nostres aliments.



elena piñeiro
DIETISTA NUTRICIONISTA
Nutricionista. Col. CAT000164

Visualitza el vídeo de presentació ▶

elena piñeiro
DIETISTA NUTRICIONISTA





XXII Jornades
ACEBA

2211 2019

Centre Cultural
de Sant
Domènec i
Castell de
Peralada

Girona

Salut
a totes les
polítiques

Moltes **Gràcies!**



**LA VERITAT
A TA TAULA**
INFORMACIÓ NUTRICIONAL
DEL NOSTRA PA I DE LA CARN



www.laveritatatataula.cat

