

## 1a sessió

### L'esmorzar i el berenar

**Dilluns, 4 d'abril**  
(de 19.00 a 20.30 h)

Què ha de portar un bon esmorzar i berenar

Fruites: 5 al dia

Làctics: cabra, vaca, ovella /  
desnatats o sencers / light

Brioixeria, sucres, greixos, greixos  
transsaturats

Recepta: un esmorzar molt  
saludable

## 2a sessió

### El dinar i el sopar + taller de cuina fàcil

**Dimecres, 13 d'abril**  
(de 18.30 a 20.30 h)

(xerrada + taller + preparació  
aliments)

Què ha de portar un bon dinar i  
sopar.

Quantitats de cada grup  
d'aliments

Les proteïnes: quines són les més  
adequades i sanes?

Els carbohidrats: tots són iguals?

L'oli

Distribució alimentària setmanal  
saludable.

Taller de cuina fàcil: utilització de  
micro i receptes fàcils.

Fàcil digestió. Fàcil cuinat

Aliments adequats + receptes

## 3a sessió

### L'alimentació adequada pel colesterol: ficció o realitat?

**Dimecres, 20 d'abril**  
(de 19.00 a 20.30 h)

Resum d'alimentació saludable  
(és recomanable que hagin assistit  
a la sessió de dinar i sopar i  
esmorzar i berenar).

Alimentació per prevenir el  
colesterol

Alimentació per reduir el  
colesterol un cop és adequat.

El vegetarianisme té algun  
avantatge?

Conceptes erronis sobre els  
aliments i el colesterol. La  
publicitat pot ser enganyosa?

## 4a sessió

### L'alimentació anticancerígena: ficció o realitat ?

**Dilluns, 25 d'abril**  
(de 18.30 a 20.00 h)

Relació entre alimentació i càncer

Una alimentació anticancerígena

Els productes ecològics i la relació  
amb el càncer

Aliments potencialment  
preventius del càncer i millora de  
la funció hepàtica

Coneguem noves espècies  
anticancerígenes