



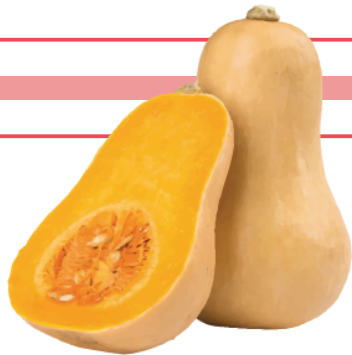
I si anem a la muntanya? Durant aquesta època, podem gaudir d'un pícnic amb cireres. Són riques en potassi i vitamina C, que ajuda al desenvolupament mental



Les maduixes, riques en vitamina C i vitamina B9, ideals per aportar un toc de color als esmorzars i berenars (iogurt, batut o gelat casolà). Als petits els hi encantarà!



Un saltat de faves? Aquests llegums són rics en proteïnes d'origen vegetal i fibra



Una crema de carbassa o un pastís de carbassa són una opció colorida perquè els petits mengin aquest aliment ric en vitamina A que ajuda a un correcte funcionament de la visió

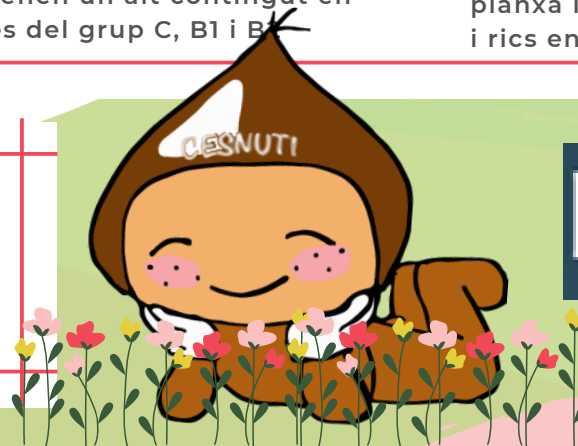


Un "snack" ràpid? Unes nespres són perfectes, contenen un alt contingut en fibra i vitamines del grup C, B1 i B6



Qui s'apunta a una graellada de verdures a la planxa? Els espàrrecs de temporada són una delícia a la planxa i són bons per la flora intestinal i rics en vitamina B9

Amb l'arribada de la primavera s'obre una infinitat d'oportunitats per gaudir en família del bon temps i de les fruites i verdures de temporada.



## Paladarines

**CESNUT**  
NUTRICIÓN

Consultoria Nutricional