

Recomanacions per sopar

Aliments consumits en el dinar	Alternatives per al sopar
Arròs, pasta o altre cereal, llegum o patata	Verdures (vapor, saltejades, bullides, forn, cremes, crues)
Verdures	Verdura, arròs, pasta o altre cereal o patata
Carn	Peix blanc, ou, llegum de fàcil digestió o proteïna vegetal
Peix	Carns blanques (pollastre, gall d'indi, conill), ou, llegum de fàcil digestió o proteïna vegetal (tempeh)
Ou	Carns blanques (pollastre, gall d'indi, conill), peix blanc, llegum de fàcil digestió o proteïna vegetal (tempeh)
Fruita	Fruita, làctic o postre de proteïna vegetal (iogurt de civada o arròs)
Làctic	Fruita o postre de proteïna vegetal (iogurt de civada o arròs)