

Més informació sobre el programa **Amed**:

- guia d'establiments acreditats
- alimentació mediterrània
- opcions de lleure actiu (passejades, circuits, etc.)
- receptes mediterrànies

a la nostra pàgina web:
www.amed.cat



Doni'ns la seva opinió...

Truqui al **935 513 637** (de 8
a 14 hores) y pregunti per
l'equip Amed o escrigui'ns a:
amed@amed.cat

www.amed.cat



Amed, una garantia
per menjar bé i sa,
fora de casa



Què és Amed?

Amed és un programa que identifica els establiments promotors de l'Alimentació Mediterrània, amb aquest distintiu:



Aquest projecte es basa en 3 premisses:

- 1** L'alimentació i l'activitat física influeixen sobre la salut de les persones.
- 2** El **patró d'alimentació de la Mediterrània** es considera una proposta d'alimentació molt saludable.
- 3** El sector de la restauració és cada cop més important en el **model d'alimentació actual**.

Què ens ofereix un establiment Amed?

Una oferta gastronòmica pròpia de l'alimentació mediterrània, a un preu en la línia dels preus habituals de l'establiment.

DISPOSAREU DE...

- Plats on els protagonistes són les **verdures**, les **hortalisses** i/o els **llegums**.
- Presència de l'oli d'oliva i d'alguns productes **integrals** a la taula.
- Oferta de segons plats a base de **peixos i carns magres**.
- Un bon assortiment de **fruita fresca i seca** en l'oferta de postres.
- **Postres làctiques** sense sucres afegits (opcions semi i/o desnatades).
- Vi, cervesa o cava per **copes** o unitats individuals.
- **Preparacions culinàries** molt saludables, sense gaire greix (coccions al vapor, al forn, a la graella, a la planxa, saltats, etc.).



I TAMBÉ...

- Gran oferta d'aliments **freSCOS**, de **temporada** i/o de producció local.
- Propostes de la **gastronomia tradicional i local**.
- **Guarnicions** de segons plats a base de **verdures, hortalisses i/o llegums**.
- L'opció d'alguns **plats combinats mediterranis** que es puguin proposar com a **plat únic** (complert i lleuger) i/o la possibilitat de demanar **mitges racions** (opcions especialment indicades per a dies feiners).
- Algunes opcions **"sense sal"**.
- Consells relacionats amb la promoció d'**hàbits saludables** (alimentació equilibrada i variada, receptes mediterrànies, opcions de lleure actiu, passejades, etc.).