

CARACTERÍSTIQUES DE LA DIETA MEDITERRÀNEA

La dieta mediterrània està basada en un estil de vida en el que predomina una dieta equilibrada i variada, en la que els aliments que la componen són obtinguts dels cultius tradicionals de la nostra zona geogràfica.

Aquets aliments són:

1 El pa, la pasta i l'arròs com hidrats de carboni.

2 L'oli d'oliva.

3 El vi (amb un consum moderat durant els àpats).

4 Les hortalisses, les fruites, els fruits secs i les llegums que ens aporten gran quantitat de fibres i antioxidants.

5 El peix, les aus de corral, els productes làctics, els ous i les carns vermelles consumides moderadament, són la principal font de proteïnes d'aquesta dieta.

**CANSALADERIA
PONS**

pons Abat Lloret 8 VALLS
Tel. i Fax 977 613 504
977 600113
cansaladeria - xarcuteria - plats preparats
TANCAT els dilluns - OBERT els dissabtes tarda
www.cansaladeriapons.com

VEDIRECO

Vine a fer la Declaració de la RENDA 2010

LAMBDA



Formació i Consultoria

977 86 18 27

JOANA SUBIRATS - LAMBDA CONSULTORIA

Carrer Aguiló nº 5, local 1 de MONTBLANC 43400
Telf. i Fax: 977 86 18 27 e-mail: gestec@tinet.org

AUTO ELECTRIC
SANS
valls

Ramon Sans i Parés
NRI. T- 3196
CTRA. BARCELONA, S/N
TEL. 977 60 39 57
43800 VALLS

**REOBRE LES
PORTES**
EL DIA
2-5-2011

HÍPICA FRANCOLÍ
hipicafrancoli@gmail.com



Clases d'equitació (doma i salt)
Pupil·latges des de 150€
Rutes de 1 i 2 hores
Doma i reeducació
Activitats per a grups

C/Espluga de Francolí - Solivella km 2
ESPLUGA DE FRANCOLÍ (Tarragona)
659 482 555 / 606 747 709

TOT MOTOR

Ferran

tot auto

mecànica i electricitat de l'automòbil
Poligon Industrial, C/ Artesans, 59
43800 VALLS
Tel. 977 606 540 - 625 476 075

-  Mecànica
-  Electricitat
-  Aire condicionat
-  AutoDiagnosi
-  Suspensió
-  Frens i ABS
-  Servei PRE-ITV
-  Pneumàtics