

Més informació sobre el Programa **Amed**:

- Guia d'establiments acreditats.
- Alimentació mediterrània.
- Lleure actiu (passejades, circuits, etc.).
- Receptes mediterrànies.

A la nostra pàgina web:
www.amed.cat



**Feu-nos arribar
la vostra opinió a:**

amed@amed.cat



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



Què és Amed?

Amed és un programa de promoció de la salut que identifica els establiments de restauració promotors de l'**alimentació mediterrània** amb aquest distintiu:



El Programa té tres premisses:

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

Què ofereix un establiment Amed?

Una oferta gastronòmica pròpia de l'**alimentació mediterrània** a un preu semblant als preus habituals de l'establiment.

DISPOSEU DE...

- Plats en què les **verdures, hortalisses i llegums** són protagonistes.
- Coccions i amaniments amb oli d'oliva i alguns productes **integrals**.
- Oferta de segons plats a base de **peixos** i **carns magres**.
- Un bon assortiment de **fruita fresca, fruita seca** i **làctics** sense sucres afegits, en l'oferta per postres.
- **Aigua** no envasada gratuïta.
- **Copes** o unitats individuals, en cas que sol·liciteu vi, cervesa o cava.
- **Preparacions culinàries** lleugeres.



I TAMBÉ...

- Gran oferta d'aliments **freSCOS**, de **temporada** i de **producció local**.
- Propostes de **gastronomia tradicional mediterrània i local**.
- Segons plats amb **guarnicions** de **verdures, hortalisses i llegums**.
- Opció d'alguns **plats combinats mediterranis** com a **plat únic** (complet i lleuger) i la possibilitat de demanar **mitges racions** (especialment en dies feiners).
- Algunes preparacions **sense sal**.
- Consells relacionats amb la promoció d'**hàbits saludables** (alimentació equilibrada i variada, receptes mediterrànies, lleure actiu, passejades, etc.).