

# Aquests són els aliments que necessites per passar la quarentena a tope d'energia



Aquests dies ve molt de gust menjar porqueries i és que tantes hores a casa tothom acaba pensant en menjar i dormir. Però és important que ens mantinguem sans/es i per això és imprescindible mantenir una bona dieta!

**Avui us expliquem els 4 grups d'aliments que heu d'introduir en la vostra quarentena cada dia perquè estigueu sans/es com roures!**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var
js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=i
d;js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuz
z-sdk'));
```

[/playbuzz]