



SALUT | | Actualitzat el 16/01/2022 a les 08:56

15 aliments molt saludables per incloure a la teva dieta

[inicentrareport]Quan tornem dels excessos del Nadal sempre ve de gust tornar a menjar sa i equilibrat. Ara bé, hi ha molts aliments que passem completament per alt i tenen molts beneficis per a la nostra salut! Avui te'n compartim 15 que tindràs ganes d'incloure a la teva dieta i que es poden cuinar de moltes maneres diferents!

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

```
[/playbuzz]  
[fcentrereport]
```