



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
MATÍ	2/3 parts Àpat Optimist	Carcanada de pollastre Optimist	2/3 parts Àpat Optimist Peix	2/3 parts Àpat Optimist	2/3 parts Àpat Optimist Tripa i Visceres	Carcanada de pollastre Optimist	2/3 parts Àpat Optimist
VESPRE	1/3 part Àpat Optimist + Ou cru + 1/2 culleradeta d'Optimist Complement	Làctic (50-60g) + Fruita (30-40g) + una culleradeta d'oli d'oliva	1/3 part Àpat Optimist Peix + 1/2 culleradeta d'Optimist Complement	1/3 part Àpat Optimist + Fruita (30-40g) + una culleradeta d'oli d'oliva	1/3 part Àpat Optimist Tripa i Visceres + 1/2 culleradeta d'Optimist Complement	Ou cru + Fruita (30-40g) + una culleradeta d'oli d'oliva	1/3 part Àpat Optimist + Làctic (50-60g) + 1/2 culleradeta d'Optimist Complement

FRUITA: Per a respectar la màxima qualitat i naturalitat dels àpats Optimist, fes servir sempre fruita de temporada i de proximitat. Afegeix-la ratllada o triturada (idealment) segons aquestes indicacions de freqüència:

- Sovint: Nadius, pera i poma (amb pell i sense llavors), plàtan
- De tant en tant: albercoc, kiwi, préssec, figa, meló, síndria, pinya, pruna, maduixa, plàtan
- Ocasionalment: cítrics

LÀCTICS: Per ordre de més a menys riquesa nutricional: mató, iogurt i formatge

OLIS: Recorda que els millors són aquells premsats en fred i verges (sense refinar).

És una molt bona opció substituir l'oli d'oliva per oli de coco o de salmó de tant en tant.

Recorda que hi ha menjars prohibits pels gossos, entre els quals:

alvocat, raïm, panses, ceba, fruits secs, xocolata, ossos cuinats, all, alcohol, albergínia, canyella, groselles i llet.