

dia 1

vida saudável



8h00m

Pequeno-Almoço

Dois iogurtes sólidos magros sem açúcar (125g)
sabor a gosto
Duas mãos de cereais não açucarados



10h15m

Meio da Manhã

Duas tostas quadradas
Um sumo natural de laranja (cerca de 125mL)



13h00m

Almoço

Creme de legumes
Gratinado de beringelas
Ananás com canela



16h30m

Meio da tarde

Uma fatia fina de pão de mistura (cerca de 25g)
com uma fatia de queijo flamengo (30g)
Um copo de leite simples (120mL)
(ao qual pode adicionar café, mas sem açúcar)



20h00m

Jantar

Creme de legumes
Arroz de tamboril malandro
Pêra (100g)



23h30m

Ceia

Chá de cidreira
Quatro bolachas de água e sal redondas



plano alimentar

vida saudável menu 1

Valor energético do dia alimentar, 1800 Kcal

Creme de legumes
Gratinado de beringelas
Ananás com canela
Arroz de tamboril malandro

uma iniciativa:



Sociedade Portuguesa de
Ciências da Nutrição e
Alimentação

com o apoio:



A Promise for Life

Creme de legumes

1 pessoa - quantidade para duas refeições

Ingredientes:

1 mão de feijão branco (30g)
Courgette (50g)
Abóbora (75g)
Cebola (50g)
2 dentes de alho
Couve branca (125g)
1 colher de sobremesa de azeite (5mL)

Preparação:

1º Lave, parta e descasque todos os hortícolas.
2º Base - Coza os hortícolas (*courgette*, abóbora, cebola) e o feijão. Tempere, se desejar, com um pouco de sal e triture com a varinha.
3º Coloque por fim a couve branca cegada e deixe cozer.
4º Tempere com o azeite.

Gratinado de beringelas

1 pessoa

Ingredientes:

Beringela (50g)
Tomate pelado (50g)
Queijo mozzarella (90g)
Queijo parmesão (10g)
1 colher de sopa de azeite (10mL)
Orégãos ou manjeriço
Pimenta em grão
Esparguete (40g)

Preparação:

1º Lavar as beringelas, cortá-las em rodelas finas e salteá-las com um pouco de azeite, até ficarem amolecidas.
2º Passar o tomate pelado com a varinha mágica e adicionar os orégãos ou manjeriço.

3º Num pirex, colocam-se as beringelas salteadas e cobre-se com o molho de tomate.
4º Tempere-se com a pimenta acabada de moer e coloque o queijo mozzarella (ralado ou em fatias).
5º Polvilha-se com parmesão ralado e vai ao forno pré-aquecido (180°C durante 15 minutos)
6º Coze-se o esparguete em água com uma pitada de sal. Quando cozido, lava-se e acompanha o gratinado.

Ananás com canela

1 pessoa

Ingredientes:

1 fatia de ananás ao natural (cerca de 100g)
Canela qb
1 colher de sopa de vinho do Porto (10mL)

Preparação:

1º Parte-se o ananás em pequenos pedaços a gosto.
2º Dispor numa taça de vidro, sucessivas camadas de ananás, polvilhadas com canela em pó.
3º Por fim rega-se com a colher de vinho do Porto.

Arroz de tamboril malandro

1 pessoa

Ingredientes:

Arroz (40g)
Lombinhos de tamboril (100g)
Cebola (25g)
Tomate maduro (50g)
Pimento (25g)
1 ramo de salsa ou coentros
1 colher de sopa de azeite (10mL)
Água qb

Preparação:

1º Descasca-se a cebola, lava-se e pica-se para um tacho.
2º Lava-se, descasca-se e parte-se o tomate aos

pedaços e junta-se à cebola.
3º Lavam-se e picam-se o pimento e a salsa ou os coentros, e adicionam-se à cebola e ao tomate.
4º Junta-se o azeite, um pouco de água e deixa-se refogar um pouco.
5º Junta-se uma chávena almoçadeira de água e deixa-se levantar fervura.
6º Adiciona-se o arroz e o peixe e deixa-se cozer 10 a 15 minutos.
7º Se necessário, acrescenta-se mais água.

