

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 rodela 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 coloca-se 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 almocadeira 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.

