

dia 4

vida saudável



8h00m

Pequeno-Almoço

Duas fatias de pão de água (25g cada) com meio queijo fresco (40g)
Um sumo natural de laranja (aproximadamente 125mL)



10h15m

Meio da Manhã

Um iogurte sólido magro sem açúcar (125g) - sabor a gosto
Duas bolachas tipo *cream-cracker*



13h00m

Almoço

Creme de espinafres
Palmeta com alho no forno
Sobremesa silvestre



16h30m

Meio da tarde

Meia torrada sem manteiga
Um pingo sem açúcar



20h00m

Jantar

Creme de espinafres
Strogonoff à SPCNA
Melão (200g)



23h30m

Ceia

Cevada sem açúcar
Três bolachas Torradas



vida saudável menu

4

plano alimentar

Valor energético do dia alimentar, 1800 Kcal

Creme de espinafres
Palmeta com alho no forno
Sobremesa silvestre
Strogonoff à SPCNA

uma iniciativa:



Sociedade Portuguesa de
Ciências da Nutrição e
Alimentação

com o apoio:



Creme de espinafres

1 pessoa - quantidade para duas refeições

Ingredientes:

1 batata (80g)
Cenoura (50g)
Cebola (50g)
Espinafres (100g)
Abóbora (100g)
1 colher de sobremesa de azeite (5mL)

Preparação:

1º Coza os hortícolas, sem a couve.
2º Base - Coza os hortícolas (cenoura, cebola, abóbora) e a batata. Tempere, se desejar, com um pouco de sal e triture com a varinha.
3º Coloque por fim os espinafres (muito bem lavados) e deixe cozer.
4º Tempere com o azeite.

Palmeta com alho no forno

1 pessoa

Ingredientes:

1 lombo de palmeta (100g)
3 dentes de alho
Vinho branco (150mL)
1 colher de sopa de azeite (10mL)
1 folha de louro
Pimenta qb
2 batatas pequenas (160g)
Salada mista (tomate fatiado (50g) + alface qb + pepino fatiado (50g))

Preparação:

1º Lavam-se e cozem-se as batatas.
2º Descascam-se os dentes de alho, esmagam-se e espalham-se no fundo de um pirex.
3º Colocam-se os lombos de palmeta por cima e as folhas de louro.
4º À volta do peixe, colocam-se as batatas pré-cozidas, partidas em rodela.
5º Rega-se com o vinho branco e com o azeite e leva-se ao forno (180°C), durante 30 minutos.
6º Acompanha-se com a saladinha mista.

Sobremesa silvestre

1 pessoa

Ingredientes:

Meio iogurte natural cremoso
Morangos (200g)

Preparação:

1º Lavam-se e cortam-se os morangos em pedaços muito pequenos.
2º Numa taça colocam-se o iogurte e os morangos.
3º Misturam-se ambos os ingredientes.
4º Leva-se ao frigorífico durante uma hora.

Strogonoff à SPCNA

1 pessoa

Ingredientes:

Peito de peru (100g)
Cebola (50g)
Tomate maduro (50g)
1 iogurte natural (125g)
1 colher de sopa de azeite (10mL)
Orégãos e tomilho
Massa meada (40g)

Preparação:

1º Corta-se o peru em pequenos pedaços e grelha-se numa frigideira anti-aderente.
2º Adiciona-se ao peru a cebola partida em pedaços muito pequenos, o tomate maduro, o azeite e o iogurte.
3º Mexe-se até obter uma consistência tipo creme.
4º Após cozer a massa em água, mistura-se nela o preparado de peru.

