

dia 4

vida saudável



### Pequeno-Almoço

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

8h00m



### Meio da Manhã

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

10h15m



### Almoço

Creme de espinafres  
Palmeta com alho no forno  
Sobremesa silvestre

13h00m



### Meio da tarde

Meia torrada sem manteiga  
Um pingo sem açúcar

16h30m



### Jantar

Creme de espinafres  
Strogonoff à SPCNA  
Melão (200g)

20h00m



### Ceia

Cevada sem açúcar  
Três bolachas Torradas

23h30m



plano alimentar

# vida saudável menu 4

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 saladada 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.

