

dia 6

vida saudável



8h00m

Pequeno-Almoço

Duas fatias de pão de cereais (25g cada)
Um copo de leite meio gordo (125mL) com chá verde sem açúcar



10h15m

Meio da Manhã

Banana (80g)
Quatro mini-tostas quadradas



13h00m

Almoço

Sopa de feijão verde
Salada de grão-de-bico com salsa
Laranja com requeijão



16h30m

Meio da tarde

Batido de 125mL de leite meio gordo com 100g de morangos
Meio pão (25g)



20h00m

Jantar

Sopa de feijão verde
Tagliatelli com bifes no forno
Damascos (100g)



22h30m

Ceia

Um iogurte sólido magro sem açúcar (125g) - sabor a gosto
Uma mão de cereais não açucarados



plano alimentar

vida saudável menu 6

Valor energético do dia alimentar, 1800 Kcal

Sopa de feijão verde
Salada de grão-de-bico com salsa
Laranja com requeijão
Tagliatelli com bifes no forno

uma iniciativa:



Sociedade Portuguesa de
Ciências da Nutrição e
Alimentação

com o apoio:



Sopa de feijão verde

1 pessoa - quantidade para duas refeições
Ingredientes:

Uma mão de feijão branco (30g)
Cenoura (50g)
Feijão verde (75g)
Cebola (50g)
2 dentes de alho
Couve branca (125g)
1 colher de sobremesa de azeite (5mL)
Água qb

Preparação:

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

Salada de grão-de-bico com salsa

1 pessoa
Ingredientes:

Grão de bico cozido (160g)
2 ovos
1 colher de sopa de azeite (10mL)
Vinagre qb
Salsa qb

Preparação:

1º Cozem-se os ovos (10 min de fervura).
2º Junta-se ao grão cozido escorrido, os ovos cozidos às rodela.
3º Faz-se um molho com azeite, vinagre e salsa partida finamente.
4º Tempera-se a mistura anteriormente preparada com o molho.

Laranja com requeijão

1 pessoa
Ingredientes:

Laranja (50g depois de descascada).
Requeijão (80g)
Canela qb

Preparação:

1º Descasca-se a laranja e corta-se em fatias.
2º Amassa-se o requeijão com a canela.
3º Num prato enfeitam-se as rodela com o requeijão.

Tagliatelli com bifes no forno

1 pessoa
Ingredientes:

Carne picada (60g)
1 colher de sopa de soja granulada
Tomate (50g)
Cebola (50g)
2 dentes de alho
1 colher de sopa polpa de tomate

1 colher de sopa de azeite (10mL)
Salsa
1 ovo pequeno
Pão ralado (10g)
1 pitada de pimenta e sal
Tagliatelli (40g)

Preparação:

1º Pica-se a cebola e o alho, e juntam-se os tomates partidos, a salsa picada e a polpa de tomate e deixa-se

cozinhar em lume brando.
2º Amassa-se a carne com a soja, a pimenta e o ovo bem batido.
3º Faz-se um “bife” redondo envolvido em pão ralado.
4º Deita-se o molho num prato que possa ir ao forno e sobre o molho coloca-se o bife. Leva-se ao forno durante 30 minutos (180°).
5º Acompanha-se com tagliatelli cozido em água.

