

dia 7

vida saudável



8h00m

Pequeno-Almoço

Um pão de mistura (50g)
Um copo de leite meio gordo (125mL) batido com uma banana de 80g



10h15m

Meio da Manhã

Uma fatia de broa (30g)
Chá preto sem açúcar



13h00m

Almoço

Sopa de nabo
Salada grega
Uma rodela de ananás ao natural (100g)



16h30m

Meio da tarde

Uma fatia de pão de forma
Uma fatia fina de fiambre de peru (30g)
Um iogurte sólido de pedaços magro (125g)



20h00m

Jantar

Sopa de nabo
Coxinhas de frango “à nossa moda”
Pêra (100g)



23h30m

Ceia

Um copo de leite meio gordo (125mL)
Três bolachas Torrada

plano alimentar

vida saudável menu

7

Valor energético do dia alimentar, 1800 Kcal

Sopa de nabo
Salada grega
Coxinhas de frango “à nossa moda”



uma iniciativa:



Sociedade Portuguesa de
Ciências da Nutrição e
Alimentação

com o apoio:



Sopa de nabo

1 pessoa - quantidade para duas refeições

Ingredientes:

1 batata (80g)
Abóbora (100g)
Nabo (75g)
Cebola (50g)
Alho francês (75g)
2 dentes de alho
1 colher de sobremesa de azeite (5mL)
Água qb

Preparação:

1º Lave, descasque e parta todos os hortícolas.
2º Base - Coza os hortícolas (abóbora, cebola, alho francês) e a batata. Tempere, se desejar, com um pouco de sal e triture com a varinha.
3º Coloque por fim o nabo cortado em pequenos cubos e deixe cozer.
4º Tempere com o azeite.



Salada grega

1 pessoa

Ingredientes:

Queijo Feta (100g)
Tomates cherry (100g)
5 azeitonas pretas
1 colher de sopa de azeite (10mL)
Vinagre qb
Orégãos ou manjeriço
Arroz (40g)

Preparação:

1º Descaroce as azeitonas e parta-as aos bocadinhos.
2º Parta aos cubos o queijo Feta.
3º Lave os tomates.
4º Junte todos os ingredientes e tempere com o azeite, vinagre, orégãos ou manjeriço.
5º Sirva acompanhado de arroz branco cozido em água e sal.

Coxinhas de frango “à nossa moda”

1 pessoa

Ingredientes:

2 coxas de frango (cerca de 100g livres de pele e de osso)
2 batatas pequenas (160g)
Leite meio gordo (20mL)
Cenoura (25g)
1 cerveja sem álcool
Cebola (25g)
Tomate pelado (50g)
1 colher de sopa de azeite (10mL)
Especiarias a gosto

Preparação:

1º Coloca-se num tacho o tomate, a cebola, a cenoura, o azeite, a cerveja, o frango e especiarias a gosto, e deixa-se estufar, acrescentando água sempre que necessário.
2º À parte colocam-se as batatas em água e deixa-se cozer muito bem!
3º Depois de cozidas as batatas, deixando alguma água de cozedura, acrescenta-se o leite e tritura-se com a varinha mágica.