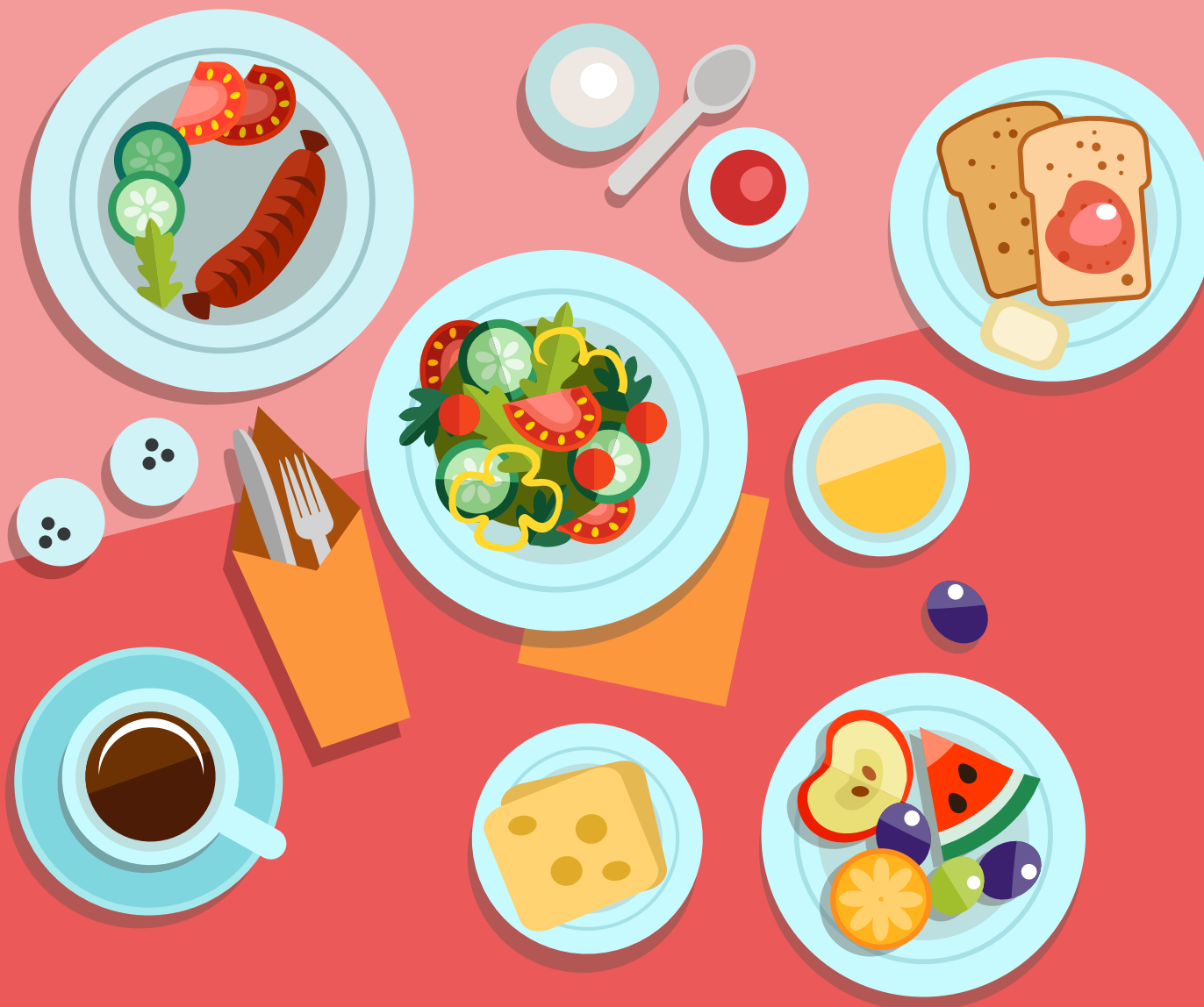


# PLANO ALIMENTAR SAUDÁVEL SEMANAL



Para um estilo de vida saudável devem exercitar-se todos os dias e comerem de forma equilibrada.

A adoção deste estilo de vida implica a criação de rotinas para toda a família e tudo pode tornar-se mais simples se planearem semanalmente as vossas refeições.

Ao planear o que vão comer nos sete dias da semana poderão organizar o frigorífico e a despensa para prepararem refeições equilibradas, variadas e saborosas.

Por outro lado, também permite fazerem compras conscientes, sem desperdícios ou gastos desnecessários.



## PEQUENO-ALMOÇO

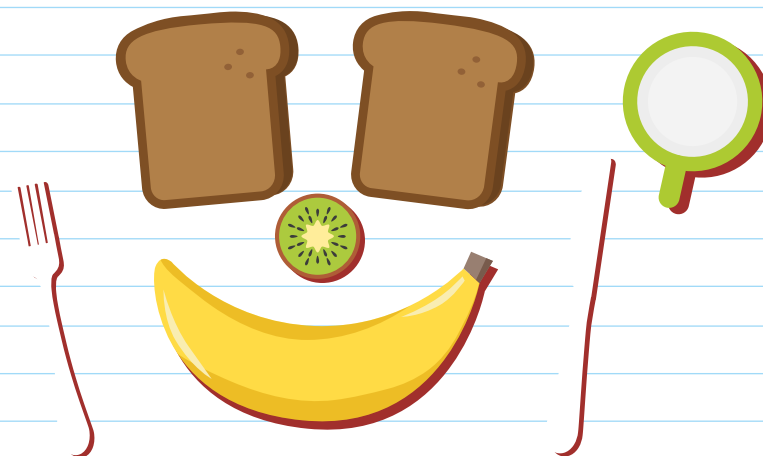
O pequeno-almoço é a primeira e mais importante refeição do dia. Depois de uma noite a dormir, em que estiveram várias horas sem comer, os níveis de energia precisam de ser repostos por um pequeno-almoço reforçado e equilibrado.

Um pequeno-almoço equilibrado proporciona várias vantagens ao longo do dia para toda a família:

- Ajuda a distribuir os alimentos de forma mais equilibrada ao longo do dia, evitando refeições desnecessariamente mais pesadas;
- Contribui para a manutenção do rendimento físico e cognitivo;
- Ajuda a estabilizar os níveis de açúcar no sangue que regulam o apetite;
- Colabora para a manutenção do peso e do metabolismo saudável;

- Repõe a energia fornecendo os nutrientes necessários para o organismo trabalhar durante todo o dia em pleno.

Mesmo que estejam a tentar perder peso, não abduquem de um pequeno-almoço equilibrado. A dieta deverá estar focada na substituição por opções mais saudáveis e na redução das calorias em excesso consumidas em todas as refeições.



Sugestões para a refeição familiar mais importante do dia que inclua laticínios, cereais e fruta.

## PANQUECAS INTEGRAIS

### INGREDIENTES (4 PESSOAS)

#### MASSA

- 150 g de farinha integral
- 200 mL de leite
- 1 ovo
- 1/2 colher de sobremesa de fermento em pó

#### RECHEIO

- 4 iogurtes naturais magros
- 1 manga (ou outra fruta que prefira)

#### PREPARAÇÃO:

1. Bater todos os ingredientes num liquidificador;
2. Levar uma frigideira antiaderente a aquecer;
3. Colocar uma concha do preparado anterior e espalhar pela frigideira;
4. Deixar cozinhar um pouco e vire para cozer do outro lado. A quantidade indicada dá para cerca de 4 panquecas, do tamanho de um prato de sobremesa;

5. Servir com um iogurte natural previamente batido e com a manga laminada ou outra fruta que prefira.



## TOSTA MULTICEREAIS

### INGREDIENTES (POR PESSOA)

- 1 baguete pequena de cereais
- 1/2 queijo fresco
- 2 nozes
- 1 colher de chá de sementes de abóbora
- Mel (um pingo)

### PREPARAÇÃO:

1. Abrir o pão na horizontal e leve a tostar na torradeira;
2. Depois de tostado colocar por cima o queijo fresco, as sementes, as nozes e por último um pingo de mel;
3. Acompanhar com um sumo de laranja natural.



## TAÇA SURPRESA

### INGREDIENTES (POR PESSOA)

- 1 iogurte sólido natural magro
- 1 boião de puré de maçã
- 3 colheres de sopa de aveia
- Canela q.b.

### PREPARAÇÃO:

1. Numa taça de sobremesa dispor em camadas um iogurte natural previamente batido, o puré de maçã e a aveia. Polvilhar com canela.

### NOTA:

O puré de maçã pode ser feito em casa. Para isso basta descascar a maçã, retirar as sementes, parti-la aos cubos e levar a cozer com um fio de água (podem fazer no micro-ondas). Depois de cozida, basta reduzi-la a puré com a ajuda da varinha mágica.



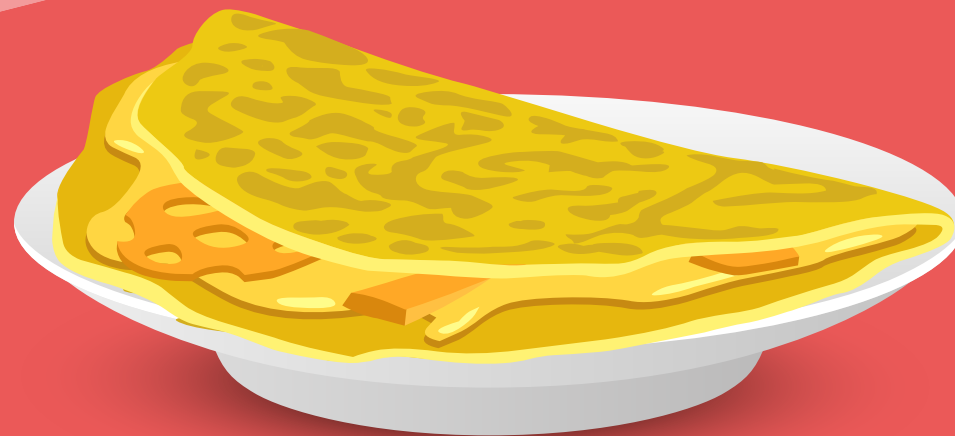
## OMELETE SIMPLES DE QUEIJO

### INGREDIENTES (POR PESSOA)

- 2 ovos
- 2 fatias de queijo tipo flamengo
- Orégãos q.b.

### PREPARAÇÃO:

1. Numa taça mexer os ovos. Colocar numa frigideira antiaderente previamente aquecida e deixar cozinhar um pouco;
2. Adicionar o queijo, polvilhar com orégãos e enrolar. Virar do outro lado para cozinhar mais um pouco;
3. Acompanhar com uma fatia de pão de centeio e um sumo de fruta natural.



## MUESLI DE CEREAIS

### INGREDIENTES (POR PESSOA)

- Cereais de milho não-açúcarados
- Flocos de aveia
- Sementes de girassol
- Pevides de abóbora
- Amêndoas descascadas com pele

### PREPARAÇÃO:

1. Misture bem todos os ingredientes num recipiente que fique hermeticamente fechado, e assim terá todos os dias ao seu dispor muesli caseiro;
2. Sirva-se de 5 colheres de sopa desta mistura e adicione ao leite ou ao iogurte e acompanhe com uma peça de fruta.





## ALMOÇO E JANTAR

- Uma alimentação saudável e equilibrada envolve várias refeições ao dia. Esta é uma das razões pela qual o planeamento semanal das refeições ajuda a organizar de forma fácil, saudável e saborosa as refeições para toda a família.
- Lembrem-se de que devemos alternar a carne com peixe e ovos e que os acompanhamentos também devem variar ao longo da semana.  
  
Além disso, a sopa de legumes deve ser sempre a primeira a servir. No prato principal não pode faltar a salada e/ou os legumes cozidos: metade do prato!
- Anotem estas receitas que vão tornar os vossos momentos à mesa com a família e amigos mais saborosos.



## ENTRADAS

### PATÉ DE ATUM

#### INGREDIENTES (4 PESSOAS)

- 2 latas de atum ao natural (em água)
- 1 iogurte magro natural
- 1/2 cebola
- 1/4 de pepino
- Orégãos q.b.

#### PREPARAÇÃO:

1. Colocar o atum, previamente escorrido, numa taça e, com o auxílio de um garfo, desfazê-lo;
2. Junte os restantes ingredientes e passe com a varinha mágica até ficar bem misturado;
3. Coloque num prato e decore a seu gosto.



## CARPACCIO DE SALMÃO FUMADO

### INGREDIENTES (4 PESSOAS)

- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de sumo de limão
- 4 a 5 fatias de salmão fumado
- 1 cebola pequena picada
- Pimenta preta moída q.b.
- Salsa picada q.b.
- Sal (opcional, meia colher de café rasa)

### PREPARAÇÃO:

1. Preparar o molho com o azeite, o sumo de limão e uma pitada de pimenta;
2. Colocar as fatias de salmão fumado no prato juntamente com a cebola picada;
3. Salpicar o salmão com o molho e espalhar a salsa pelo prato.



## SOPA DE CENOURA

### INGREDIENTES (4 PESSOAS)

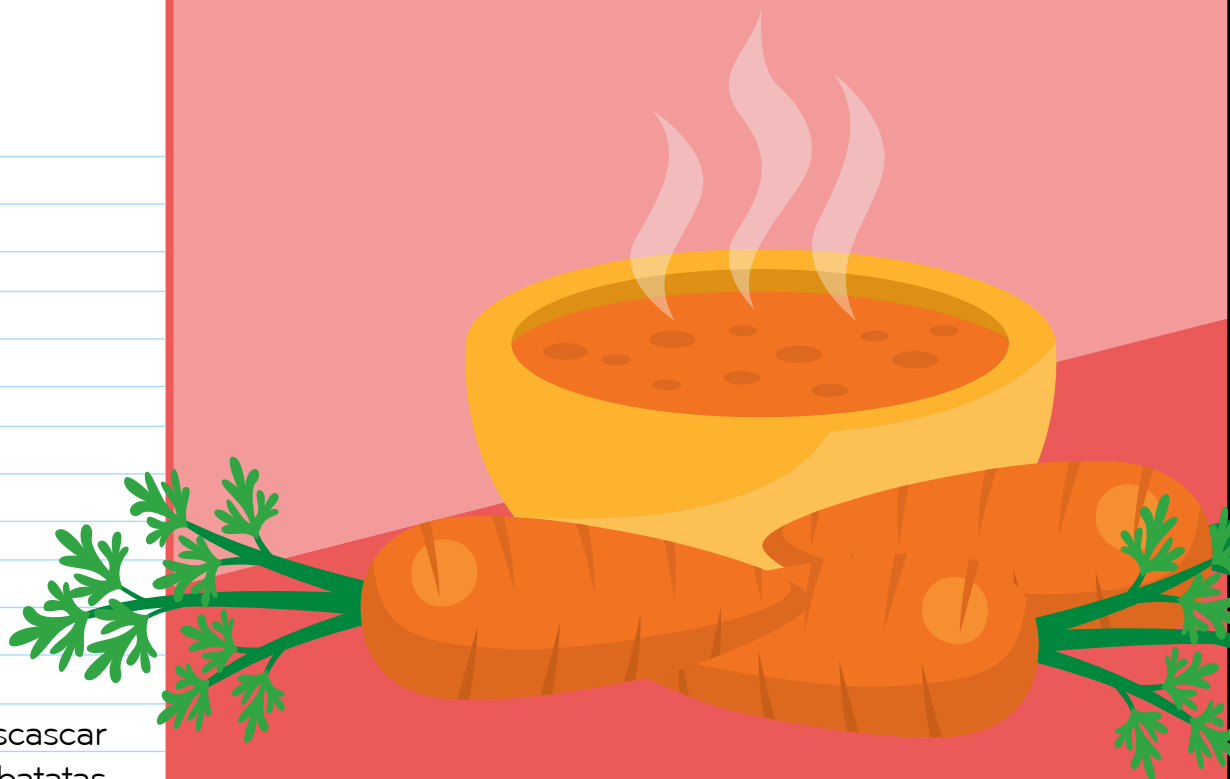
- 5 cenouras grandes (com rama)
- 1 chuchu
- 3 nabos médios
- 1 batata média
- 1 cebola média
- Azeite q.b
- Sal (opcional, meia colher de café rasa)
- Alho q.b.

### PREPARAÇÃO:

Colocar água numa panela ao lume. Lavar e descascar as cenouras, o chuchu, os nabos, a cebola e as batatas (guardar a rama da cenoura separadamente).

Descascar e picar o alho. Quando a água estiver a ferver colocar todos os ingredientes cortados em pedaços.

Quando estiverem cozidos passar com a varinha mágica. Adicionar a rama da cenoura cortada em juliana grossa. Por fim, adicionar um fio de azeite e servir quente.



## PRATOS DE CARNE

### PEITOS DE PERÚ ASSADOS NO FORNO COM BATATAS

#### INGREDIENTES (4 PESSOAS)

- 500 g de peitos de peru (4 peitos)
- 700 g de batatas (cerca de 8 batatas pequenas)
- 160 g de cebolas (2 cebolas pequenas)
- 200 g de tomates
- Manjeriçãõ seco q.b.
- 10 mL de azeite
- Vinho branco q.b.
- Sal (opcional, meia colher de café rasa)

#### PREPARAÇÃO:

1. Cortar as batatas, as cebolas e o tomate aos cubos e colocar numa travessa de ir ao forno, untada com o azeite;
2. Juntar os peitos de peru, polvilhar com o manjeriçãõ e regar com o vinho. Acompanhar com uma salada de tomate, pepino e alface.



## ESTUFADO DE CARNE DE PORCO COM CASTANHAS

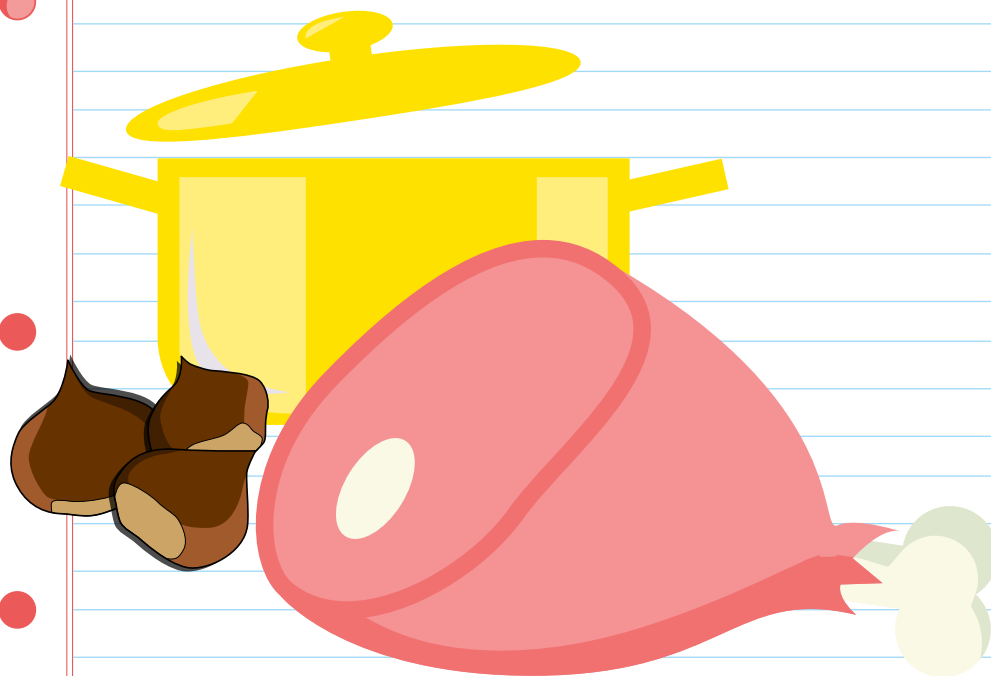
### INGREDIENTES (4 PESSOAS)

- 500 g de carne de porco
- 160 g de cebolas (2 cebolas pequenas)
- 3 dentes de alho
- Salsa q.b.
- 2 folhas de louro
- Pimenta preta moída q.b.
- 10 mL de azeite
- Vinho branco q.b.
- Sal (opcional, meia colher de café rasa)
- 350 g de castanhas descascadas (cerca de 28 castanhas)

### PREPARAÇÃO:

1. Num tacho, colocar o azeite, os alhos e as cebolas picados, o vinho, a carne, o louro, a salsa e a pimenta preta;
2. Deixar estufar em lume brando;

3. À parte cozer as castanhas. Depois de prontas, escorrer e juntar à carne continuando a cozinhar durante mais 5 minutos;
4. Acompanhar com feijão-verde e cenoura cozidos.



## PRATO VEGETARIANO

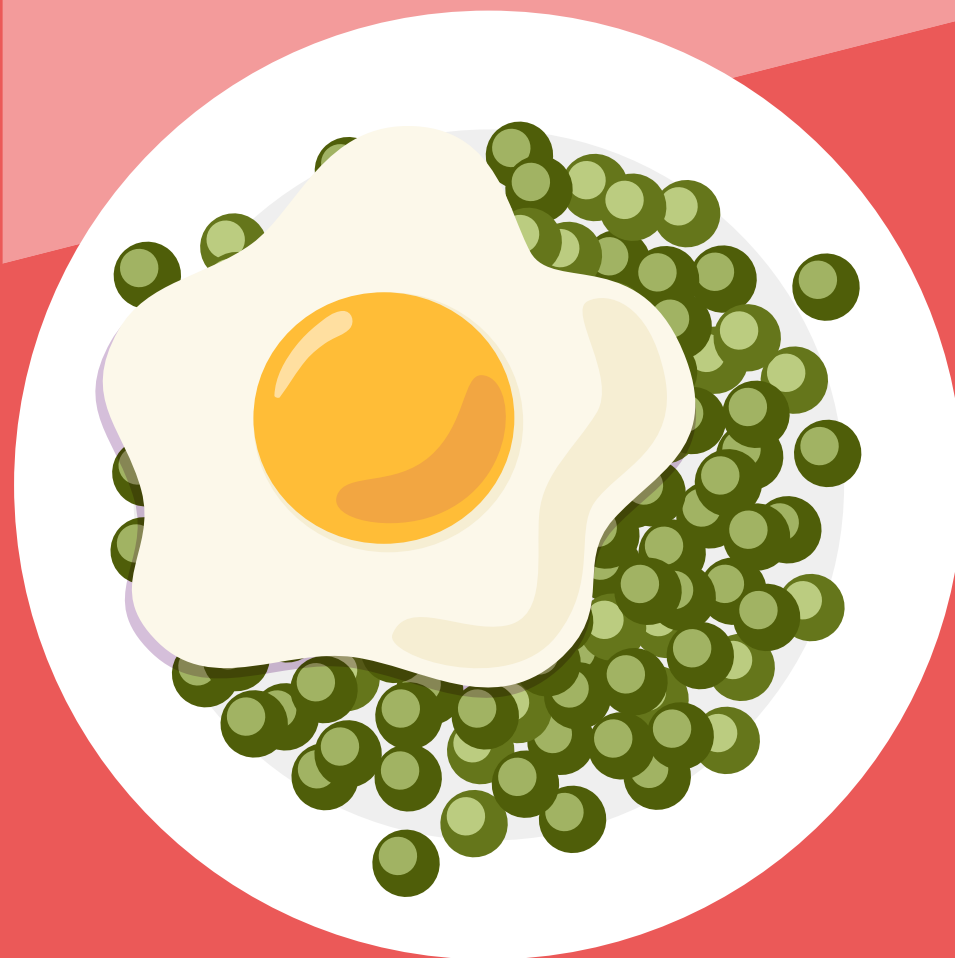
### OVOS ESCALFADOS COM ERVILHAS

#### INGREDIENTES (4 PESSOAS)

- 8 ovos pequenos
- 500 g de ervilhas
- 200 g de tomates
- 160 g de cebolas (2 cebolas pequenas)
- 3 dentes de alho
- 10 mL de azeite
- Sal (opcional, colher rasa de café)

#### PREPARAÇÃO:

1. Num tacho, colocar o azeite, o alho e a cebola picados, o tomate cortado aos cubos, as ervilhas e um pouco de água;
2. Deixar cozer;
3. Por fim, juntar os ovos e deixar escalfar;
4. Servir com uma salada ou legumes cozidos à escolha.



## PRATOS DE PEIXE

### SALADA COLORIDA DE LEGUMES COM ATUM E FRUTOS DO MAR

#### INGREDIENTES (4 PESSOAS)

- 160 g de atum escorrido  
(de preferência conservado em água) – 2 latas
- 120 g de camarão descascado
- 160 g de delícias do mar
- 100 g de berbigão
- 100 g de amêijoa sem concha
- 2 curgetes
- 100 g de ervilhas
- 100 g de milho
- 160 g de cebolas (2 cebolas pequenas)
- 200 g de tomates
- 200 g de cenouras
- Salsa q.b.
- 10 mL de azeite

#### PREPARAÇÃO:

1. Cortar em pequenos cubos as curgetes, as cebolas, os tomates e as cenouras;
2. Numa panela, colocar a água a ferver e juntar todos os vegetais, o camarão, as delícias do mar, o berbigão e as amêijoas;
3. Quando estiverem cozidos, escorrer a água e juntar o atum;
4. Por fim, temperar a salada com o azeite e a salsa picada.





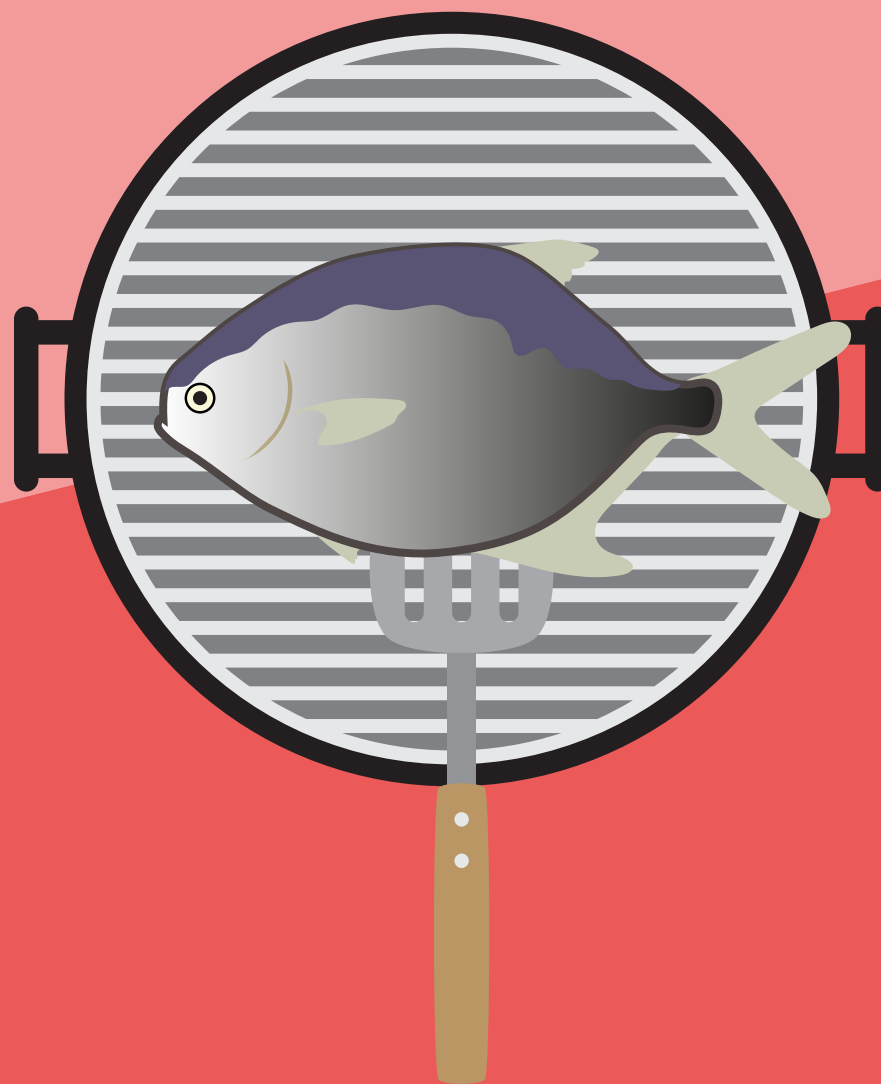
## DOURADAS GRELHADAS COM BATATAS E LEGUMES ESTUFADOS

### INGREDIENTES (4 PESSOAS)

- 4 douradas pequenas
- 450 g de batatas (cerca de 5 batatas pequenas)
- 160 g de cebolas (2 cebolas pequenas)
- 200 g de tomates
- 1 beringela
- 2 curgetes
- 10 cogumelos frescos
- 10 mL de azeite
- Sal (opcional, meia colher de café rasa)

### PREPARAÇÃO:

1. Enquanto grelhar as douradas, colocar num tacho as batatas, as cebolas, o tomate, a beringela, a curgete e os cogumelos partidos aos cubos;
2. Regar com o azeite e deixar estufar.



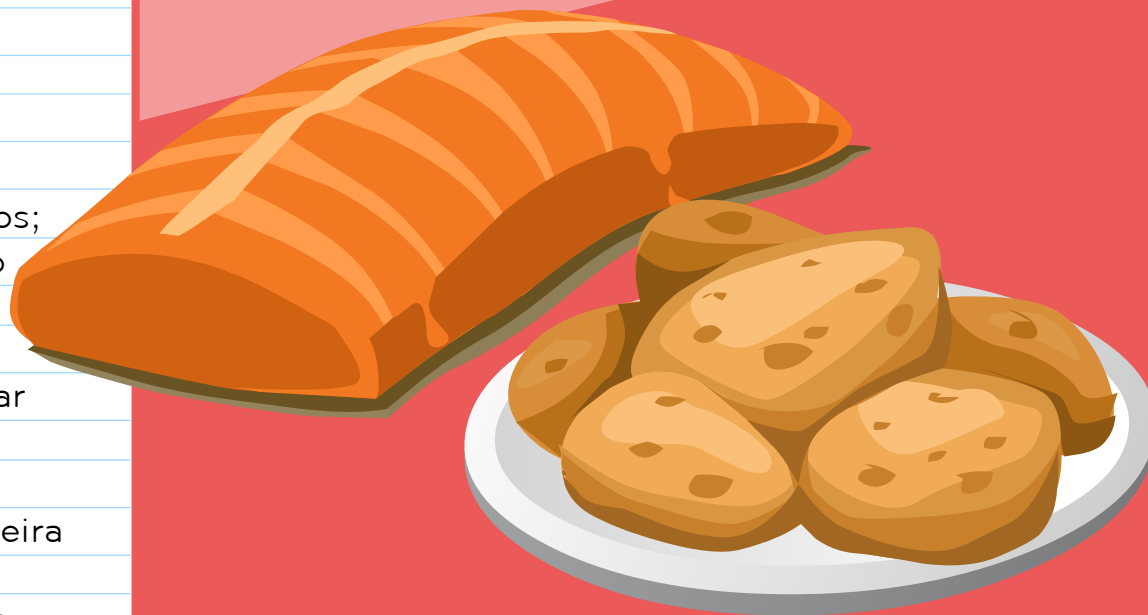
## PAPELOTES DE SALMÃO COM BATATAS AOS CUBOS

### INGREDIENTES (4 PESSOAS)

- 4 lombos de salmão
- 450 g de batatas (cerca de 5 batatas pequenas)
- 1 alho francês
- 2 cenouras
- 10 mL de azeite
- Sal (opcional, meia colher de café rasa)

### PREPARAÇÃO:

1. Cortar 4 quadrados de papel de alumínio e distribuir os lombos de salmão pelos mesmos;
2. Raspar a cenoura e cortar em rodelas o alho francês;
3. Misturar;
4. Colocar esta mistura sobre os lombos e regar com o azeite;
5. Fechar o papel de alumínio e reservar;
6. Cortar as batatas aos cubos e dar uma primeira fervura;
7. Retirar da água e colocar num tabuleiro para ir ao forno juntamente com os papelotes;
8. Acompanhar com mais cenoura cozida.



## CALDEIRADA DE LULAS

### INGREDIENTES (4 PESSOAS)

- 600 g de lulas
- 400 g de batatas
- 300 g de cebolas
- 200 g de tomates
- 40 g de pimentos
- 3 dentes de alho
- Salsa q.b
- 1 folha de louro
- 10 mL de azeite
- Vinho branco q.b
- Sal (opcional, meia colher de café rasa)

### PREPARAÇÃO:

1. Num tacho fundo, colocar alternadamente as cebolas, a batata e o tomate às rodelas;
2. Juntar os pimentos cortados, o alho, o louro, as lulas e o azeite;
3. Acrescentar água e o vinho branco e deixar cozer;
4. Antes de servir, polvilhar com a salsa.



## ARROZ DE MARISCO

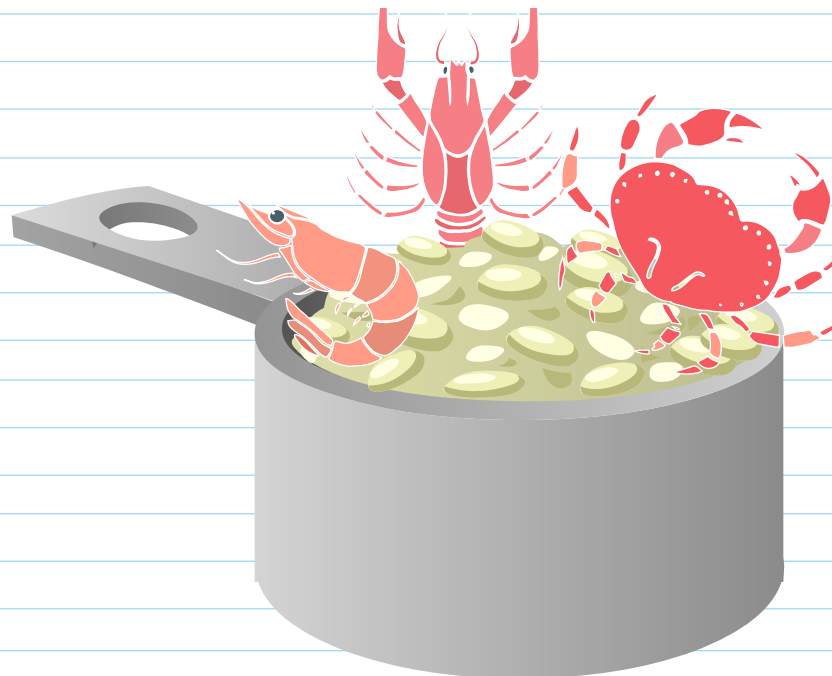
### INGREDIENTES (4 PESSOAS)

- 1 cebola grande
- 2 dentes de alho
- 3 tomates grandes
- 2 embalagens de mistura de marisco
- 400 g de arroz vaporizado
- 1 ramo de salsa
- Azeite q.b.
- Sal (opcional, meia colher de café rasa) e piri-piri q.b.

### PREPARAÇÃO:

1. Colocar a mistura de marisco num passador de rede, passe por água, deixar escorrer e reservar;
2. Descascar e lavar a cebola e os dentes de alho e picar finamente;
3. Levar um tacho ao lume com o azeite, a cebola, os alhos, o tomate picado e o ramo de salsa e deixar cozinhar por 3 minutos, mexendo de vez em quando;

4. Acrescentar 1 litro de água, temperar com sal e piri-piri, mexa e deixe levantar fervura. Adicionar então o marisco e o arroz e deixar cozinhar durante aproximadamente 20 minutos, mexendo de vez em quando. Juntar mais água aos poucos se necessário;
5. Retirar do lume e servir polvilhado com a salsa picada.



## DOURADA ASSADA NO FORNO

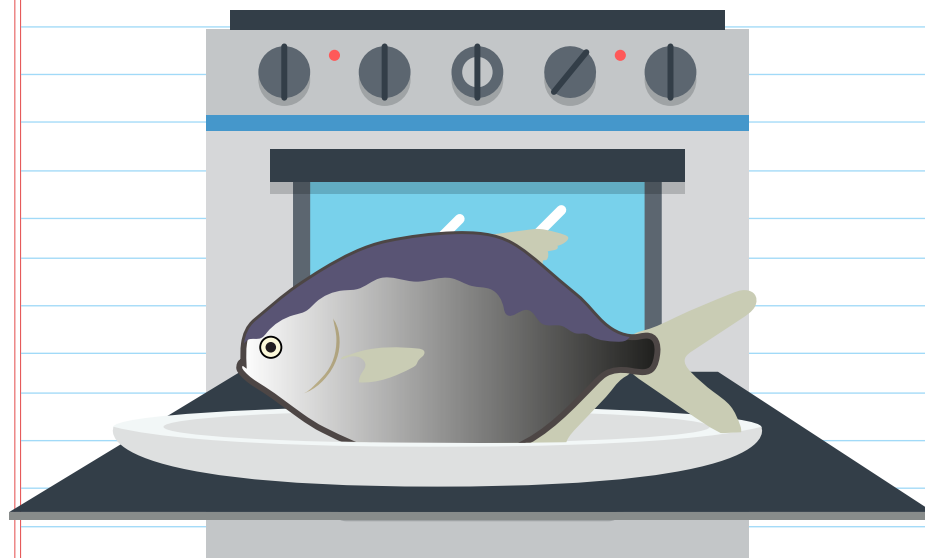
### INGREDIENTES (4 PESSOAS)

- 4 douradas pequenas
- 2 cebolas cortadas em meias luas
- 4 dentes de alho
- 2 pimentos (vermelho e verde)
- 1 ramo de salsa
- 1 folha de louro
- 3 tomates maduros
- Sumo de 1 limão
- Azeite, pimenta e sal q.b.  
(opcional, meia colher de café rasa)
- 8 batatas médias para assar, cortadas aos cubos

### PREPARAÇÃO:

1. Limpar e lavar o peixe, fazendo depois uns cortes na diagonal;
2. Colocar a cebola, os alhos, os pimentos, a salsa, a folha de louro e o tomate no fundo de uma assadeira. Por cima dispor as douradas e em volta destas colocar as batatas;
3. Temperar com sal, sumo de limão e pimenta. Acrescentar um fio de azeite;

4. Levar ao forno a 200 °C por cerca de 45 minutos, regando de vez em quando com o molho que se vai gerando no tabuleiro.



## BACALHAU COM TOMATE E GRÃO-DE-BICO

### INGREDIENTES (4 PESSOAS)

- 400 g de bacalhau seco (demolhado)
- 650 g de grão-de-bico cozido
- 160 g de cebolas (2 cebolas pequenas)
- 400 g de tomates
- 3 dentes de alho
- Sal (opcional, meia colher de café rasa)
- 10 mL de azeite

### PREPARAÇÃO:

1. Picar a cebola, o alho e o tomate;
  2. Cortar o bacalhau em tiras, colocar tudo num tacho com o azeite e deixar cozinhar;
  3. Juntar o grão e deixar apurar mais uns minutos;
  4. No final polvilhar com a salsa picada.
- Acompanhar com uma salada de milho, cenoura ralada e tomate aos cubos.

