

Guia para um

outono

+
mediterrânico



Associação Portuguesa
dos Nutricionistas



No âmbito de um estilo de vida saudável, o conceito de **Dieta Mediterrânica** contempla não apenas uma forma de comer, mas igualmente princípios como a prática regular de atividade física, convivialidade em redor da mesa, respeito pela sazonalidade, tradicionalidade e sustentabilidade dos alimentos. É também valorizada uma culinária frugal, cumprindo-se a herança cultural deixada pelos nossos antepassados.




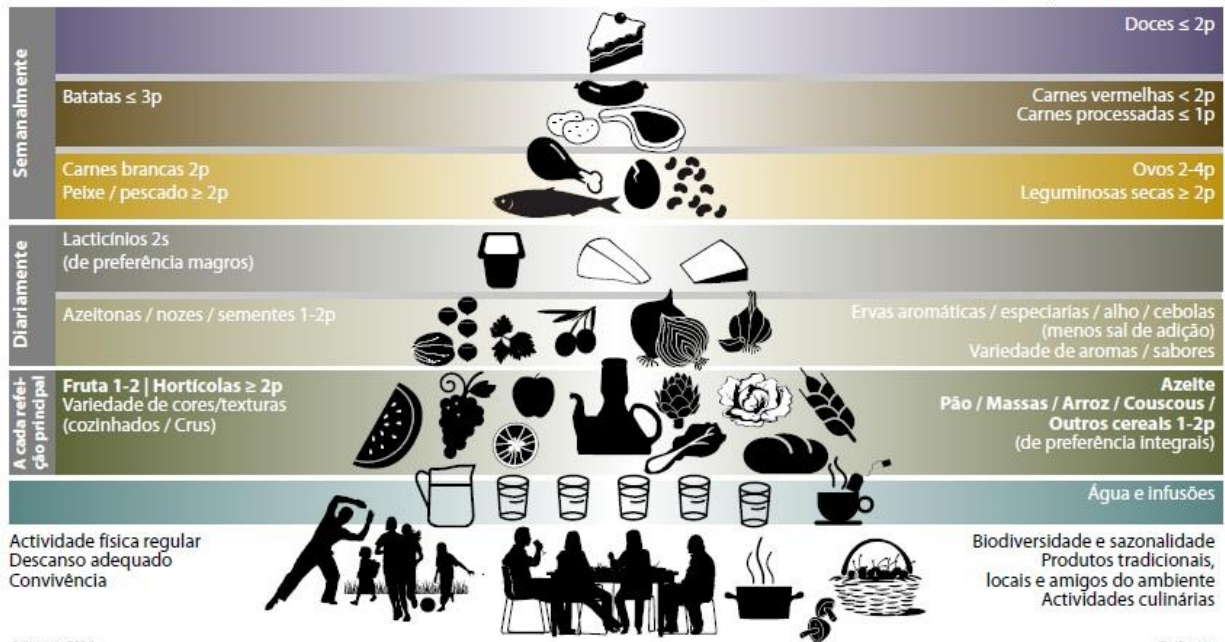
inverno
primavera
verão
outono

A Pirâmide da Dieta Mediterrânica: um estilo de vida para os dias de hoje

Recomendações para a população adulta

Porções de alimentos baseadas na frugalidade e nos hábitos locais

 Vinho em moderação e de acordo com as crenças sociais



© 2010 Fundación Dieta Mediterránea
Uso e promoção desta pirâmide é recomendado sem qualquer restrição

Edição de 2010

P= Porção





No **outono**, as folhas das árvores substituem o verde por cores quentes, como os amarelos e os vermelhos, em contraste com a temperatura, que desce.

Nesta estação, são alimentos característicos frutos como o dióspiro, a romã, a laranja, a tangerina, a maçã; produtos hortícolas como a abóbora, a acelga, o agrião, o aipo, a couve lombarda, a couve portuguesa, os grelos, as nabiças, os nabos, os rabanetes, os espinafres ou a rúcula.

No setor dos peixes e mariscos, é tempo do carapau, da dourada, do robalo, do polvo e das amêijoas, do berbigão e do mexilhão.



inverno
primavera
verão
outono

De seguida, apresenta-se um plano alimentar para uma semana de **outono**, assumindo-se as seguintes considerações:

Valor Energético Total (VET) diário de 2000kcal



Pequeno-almoço	Lanche da manhã	Almoço	Lanche da tarde	Jantar	Ceia
25% VET	5% VET	30% VET	10% VET	25% VET	5% VET

Notas:

- Os horários das refeições acima indicados são apenas exemplificativos, pois devem ser ajustados a cada dia alimentar.
- Para os componentes das refeições principais, as quantidades indicadas são para ingredientes em cru.
- A hidratação, ao longo do dia, deverá ser feita preferencialmente com água.
- O consumo de álcool deve ser moderado e a acompanhar a refeição, de preferência vinho tinto (2 copos pequenos/dia para homens; 1 copo pequeno/dia para mulheres).
- A planificação do dia alimentar apresentado destina-se a indivíduos saudáveis. Em caso de patologias ou situações específicas, deverá consultar um nutricionista.

Pequeno-almoço

- 1 chávena almoçadeira de leite magro (250 ml) e bebida de cereais (20 g)
- 2 fatias finas de pão de centeio (50 g)
- 1 maçã (160 g)

Meio da manhã

- 1 copo de sumo de 1 laranja (160 g)
- 4 tostas de trigo integral (50 g)
- 1 fatia fina de queijo magro (20 g)

Almoço

- Creme de beterraba (150 g beterraba + 50 g chou-chou + 50 g curgete + 50 g cebola + 5ml azeite)
- Arroz de legumes e feijão (70 g arroz integral + alho q.b. + 80 g tomate + 80 g feijão manteiga + 50 g abóbora + 50 g nabo + 50 g curgete + 5 ml azeite + 20 g queijo flamengo (30% gordura))
- 1 pera (160 g)

Meio da tarde

- 1 iogurte líquido magro (200 ml)
- 5 colheres de sopa de flocos de aveia (35 g)

Jantar

- Sopa de espinafres (150 g espinafres + 100 g curgete + 50 g cebola + alho q.b. + 5 ml azeite)
- Ovos mexidos com 2 fatias finas de pão de milho e salada de rúcula, romã, nozes e rabanetes (83 g ovo: 1,5 unidades + 50 g pão de centeio + 100 g rúcula + 80 g romã + 15 g nozes + 20 g rabanetes)

Ceia

- 1 chávena de chá de infusão de tília (125 ml)
- ½ pão de cevada (25g)

Pequeno-almoço

- 1 iogurte líquido magro (200 ml)
- 5 colheres de sopa de flocos de aveia (35 g)
- ½ romã (160 g)

Meio da manhã

- ½ pão de trigo (25 g)
- 1 maçã (160 g)
- 15/17 amêndoas com pele (15 g)

Almoço

- Sopa de nabo e nabijas (75 g nabo + 75 g nabijas + 100 g chou-chou + 100 g cenoura + 5 ml azeite)
- Caril de frango, lentilhas e cenoura com arroz integral (90 g frango + 35g arroz + 80 g lentilhas + 100 g cenoura + 5 ml azeite + caril q.b.)
- 2 tangerinas (160 g)

Meio da tarde

- 1 chávena almoçadeira de leite magro (250 ml)
- 1 pão de centeio (50 g)
- 1 fatia fina de queijo magro (20 g)

Jantar

- Creme de brócolos (150 g brócolos + 100 g curgete + 100 g chou-chou + 50 g cebola + 5 ml azeite)
- Peixe-espada ao limão com couve-de-bruxelas salteadas com cebola e batata cozida (145 g peixe espada + 125 g batatas + 100 g couve-de-bruxelas + 50 g cebola + 10 g alho + 5 ml azeite + salsa q.b.)
- 1 banana da madeira (160 g)

Ceia

- 1 iogurte sólido magro (125 g)
- 2,5 colheres de sopa de flocos de cevada (17,5 g)

Pequeno-almoço

- 1 iogurte líquido magro (200 ml)
- 2 fatias de pão de trigo integral (50 g)
- ¼ de queijo fresco (50 g)
- 2 tangerinas (80 g)

Meio da manhã

- ½ chávena almoçadeira de leite magro (125 ml)
- 1 fatia de pão com nozes (25 g)

Almoço

- Sopa de agrião (150 g agrião + 100 g curgete + 50 g cebola + 5 ml azeite)
- Polvo em crosta de broa de milho com batata doce e castanhas e couve lombarda com alho (160 g polvo + 25 g broa de milho + 125 g batata doce + 15 g castanhas + 100 g couve lombarda + 10 g alho)
- 1 diospiro (160 g) com 3 nozes (15 g) e canela q.b.

Meio da tarde

- 1 iogurte sólido magro (125 g)
- 5 colheres de sopa de sementes de abóbora (35 g)
- 10 amoras (40 g)

Jantar

- Sopa de chicória (150 g chicória + 100 g abóbora + 100 g cenoura + 50 g cebola + alho q.b. + 5 ml azeite)
- Açorda de repolho (100 g pão de centeio + 100 g repolho + 83 g de ovo: 1,5 unidade + 1 ml azeite + coentros q.b.)
- 1 kiwi (80 g)

Ceia

- 1 chávena de chá de infusão de cidreira (125 ml)
- 2 tostas de trigo integral (25 g)

Pequeno-almoço

- 1 chávena almoçadeira de leite magro (250 ml) com café expresso (50 ml)
- 1 pão de trigo integral (50 g)
- 2 kiwis (160 g)

Meio da manhã

- 1 iogurte sólido magro (125 ml)
- 2,5 colheres de sopa de flocos de centeio (17,5 g)
- 15 / 17 amêndoas (15 g)

Almoço

- Sopa de repolho com cenoura (150 g repolho + 100 g cenoura + 100 g curgete + 50 g cebola + 5 ml azeite)
- Salada fria de grão-bico com legumes (80 g grão-bico + 70 g massa + 100 g pimento + 200 g beterraba + 100 g tomate + 50 g cebola + rúcula q.b. + 5 ml azeite)
- 1 maçã (160 g)

Meio da tarde

- 1 copo de sumo de uva (160 g)
- 1 barra caseira de flocos de aveia (25 g)

Jantar

- Creme de abóbora (150 g abóbora + 100 g cenoura + 100 g chou-chou + 5 ml azeite)
- Peito de peru estufado com frutos secos (90 g peito de peru + 125 g batatas + 100 g tomate + alho q.b. + 15 g miolo de noz + noz moscada q.b. + 5 ml vinho branco + 10 ml azeite)
- 2 fatias finas de ananás dos Açores (80 g)

Ceia

- 1 chávena de chá de infusão de alfazema (125 ml)
- ½ pão de mistura de trigo e centeio integral (25 g)

Pequeno-almoço

- 1 copo de sumo de 2 laranjas (320 g)
- 1 pão de trigo integral (50 g)
- 3 nozes (15 g)
- 1 colher de sobremesa de doce de tomate (15 g)

Meio da manhã

- 1 iogurte sólido magro (125 g)
- 2,5 colheres de sopa de flocos de trigo integral (17,5 g)

Almoço

- Sopa de couve portuguesa (150 g couve portuguesa + 100 g cenoura + 100 g curgete + 5 ml azeite)
- Massa gratinada com frango e cogumelos, cenoura e amêndoas (70 g massa + 90 g peito de frango + 100 g cogumelos + 50 g cenoura + 15 g amêndoas + 20 g queijo flamengo (30% gordura))
- 1 tangerina (80g)

Meio da tarde

- 1 chávena almoçadeira de leite magro (250 ml) com bebida de cereais (20 g)
- ½ pão de centeio (25g)
- 1 kiwi (80 g)

Jantar

- Creme de espinafres (150 g espinafres + 100 g cenoura + 100 g abóbora + 50 g cebola + 5 ml azeite)
- Dourada com alecrim em papelotes com arroz de grelos (130 g dourada + 35 g arroz + 50 g grelos + alecrim q.b.)
- ½ romã (160 g)

Ceia

- 1 chávena de chá de infusão de camomila (125 ml)
- ¼ queijo fresco (50 g)
- 2 colheres de sopa de sementes de girassol (10g)

Pequeno-almoço

- 1 chávena almoçadeira de leite magro (250 ml) com café (25 ml)
- 1 pão de mistura de trigo e centeio integral (50 g)
- ½ requeijão magro (100 g)
- 2 fatia finas de ananás dos Açores (80 g)

Meio da manhã

- 1 iogurte líquido magro (200ml)
- 1 fatia de pão de milho (25g)

Almoço

- Sopa de acelgas (150 g acelgas + 100 g chou-chou + 100 g cenoura + 5 ml azeite)
- Lentilhas à jardineira com arroz (80 g lentilhas + 35 g arroz + 50 g cenoura + 50 g abóbora + 50 g curgete + 95 g pimento + 50 g cebola + louro q.b. + 10 g alho + 5 ml azeite)
- 1 pera (160g)

Meio da tarde

- 5 castanhas (75 g)
- 12 uvas (80 g)

Jantar

- Creme de cogumelos (150 g cogumelos + 100 g chou-chou + 100 g curgete + 50 g cebola + 5 ml azeite)
- Fatia de pão de mistura de trigo e centeio integral, com endívias e omelete de cebola e orégãos (70 g pão de mistura + 100 g endívias + 83 g ovo: 1,5 unidades + 50 g cebola + orégãos q.b.)
- 2 tangerina (160 g)

Ceia

- 1 chávena de chá de infusão de hortelã (125 ml)
- ½ pão de trigo (25 g)

Pequeno-almoço

1 batido de frutas com leite magro (250ml), 1 pera (80g), 1 maçã (80g),
½ banana (80g), 3 nozes (15g), 5 colheres de sopa de flocos de centeio (35g)

Meio da manhã

1 pão de trigo integral (50 g)
1 fatia fina de queijo magro (20 g)

Almoço

Creme de alface com feijão branco (150 g alface + 100 g cenoura + 100 g abóbora + 50 g cebola + 40 g feijão branco + 5 ml azeite)
Caldeirada de robalo com hortícolas e batata (125 g robalo + 100 g pimento amarelo + 50 g cebola roxa + 100 g tomate + 125 g batata + 10 ml azeite + alho q.b.+ salsa q.b. + coentros q.b.)
1 maçã (160 g)

Meio da tarde

1 iogurte sólido magro (125 g) com 10 amoras (40 g) e 15 /17 avelãs (15 g)

Jantar

Sopa de nabiças (150 g nabiças + 50 g curgete+ 50 g chou-chou + 50 g cebola + 5 ml azeite)
Mini abóboras recheadas com atum, cogumelos, nabo e couscous (150 g abóbora + 90 g atum + 60 g cogumelos + 50 g nabo + 35 g couscous + 5 ml azeite)
1 diospiro (160 g)

Ceia

1 iogurte sólido magro (125 g)
2 tostas de trigo integral (25 g)

Título: Guia para um outono + mediterrânico

Conceção: Helena Real; Mariana Barbosa; Isabel Tristão

Corpo redatorial: Helena Real; Isabel Tristão; Mariana Barbosa; Paloma Cóstan

Revisão: Célia Craveiro; Sandra Dias; Sónia Xará; Teresa Rodrigues

Propriedade: Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Redação: Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Setembro de 2015

©APN

Guia para um

outono + mediterrânico

Tenha um **estilo de vida saudável**

e em caso de dúvidas consulte um **nutricionista**.

Um conselho da **Associação Portuguesa dos Nutricionistas**.