

Guia para um

**verão**



**mediterrânico**



Associação Portuguesa  
dos Nutricionistas



A **Dieta Mediterrânica** representa um estilo de vida saudável, que representa mais do que uma forma de comer, uma vez que contempla igualmente princípios como uma prática regular de atividade física, convivialidade em redor da mesa, respeito pela sazonalidade, tradicionalidade e sustentabilidade dos alimentos. É também desenvolvida uma culinária frugal, cumprindo-se a herança cultural deixada pelos nossos antepassados.

Outono

Inverno

Primavera

Verão

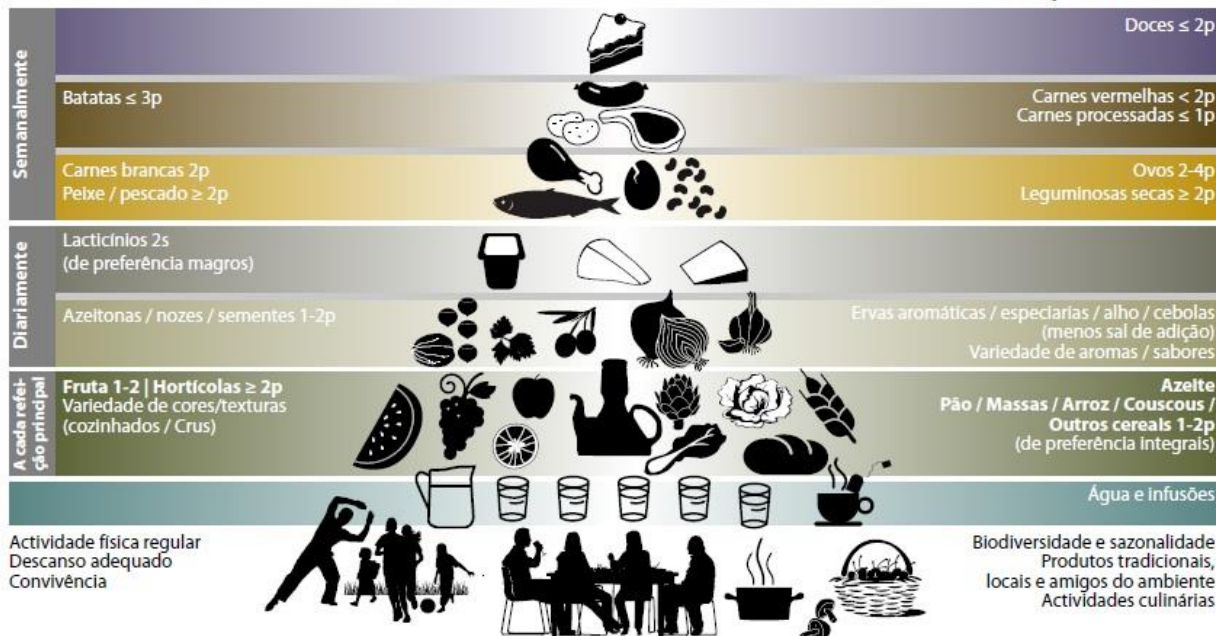
### A Pirâmide da Dieta Mediterrânica: um estilo de vida para os dias de hoje

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

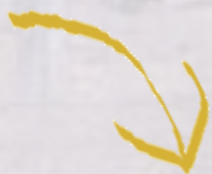


© 2010 Fundación Dieta Mediterránea  
Uso e promoção desta pirâmide é recomendado sem qualquer restrição

Edição de 2010

P= Porção





outono  
inverno  
primavera  
verão

No **verão** é tempo de calor e de dias longos.

Nesta estação prevalecem as frutas e os produtos hortícolas sumarentos e de cor intensa, como os frutos vermelhos, os figos, a melancia, o melão e a meloa, os alperces, os pêssegos, as uvas, a beringela, o feijão verde, o pepino, o pimento ou o tomate.

No **verão** encontramos também peixes como o atum, o peixe espada, o carapau ou a sardinha que tão habituados estamos a consumir nesta estação.

Outono

Inverno

Primavera

Verão

De seguida, apresenta-se um plano alimentar para uma semana de **verão**, 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 (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 iogurte líquido magro (200mL)
- 15 uvas passas (5g)
- 15 framboesas (80g)
- 5 colheres de sopa de flocos de aveia (35g)

## Lanche da manhã

- 2 bolachas de milho (10g)
- ¼ de requeijão magro (50g)
- 1 banana da madeira (80g)
- 1 chávena de chá verde (125mL)

## Almoço

Creme de cenoura (150g cenoura + 50g chou-chou + 50g curgete + 5mL azeite)

Escabeche de filetes de sardinhas e arroz integral

(140g sardinha + 70g arroz integral + 50g tomate + 10g cebola + 5g alho + 20g pimento + 20g cenoura + 15mL azeite + salsa q.b.)

1 pera (160g)

## Lanche da tarde

- 1 pão de centeio (50g)
- 1 colher de chá rasa de mel (3g)
- 1 fatia de melão (160g)

## Jantar

Sopa de tomate (150g tomate + 50g cebola + 10g alho + 50g pimento + 5mL azeite)

Omelete de cebola e cogumelos com uma fatia de pão de trigo integral e salada de grão-de-bico e avelãs

(55g ovo: 1 unidade + 5g cebola + 30g cogumelos + 25g pão + 80g grão de bico + 15g avelãs + 5mL azeite)

## Ceia

- 1 copo de leite magro (120mL)
- 2 bolachas de água e sal redondas (12g)

## Pequeno-almoço

- 1 chávena almoçadeira com leite magro (250mL) com bebida de cereais (10g)
- 1 pão de trigo integral (50g)
- 2 fatias de tomate (60g)
- 1 colher de chá de azeite (5g)

## Lanche da manhã

- 10 framboesas (40g)
- 10 amoras (40g)
- 2 tostas de trigo integral (25g)

## Almoço

- Creme de curgete (200g curgete + 100g cenoura + 50g cebola + 5mL azeite)
- Carapau grelhado com batata a murro e salada de feijão-verde e cenoura (125g carapau + 250g batata + 70g feijão-verde + 70g cenoura + 10mL azeite)
- 1 fatia de melancia (160g)

## Lanche da tarde

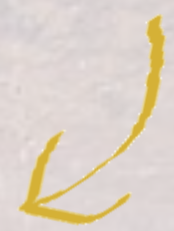
- 1 iogurte sólido magro não açucarado natural ou de aromas (125g)
- ½ chávena de café de amêndoas (10g)
- ½ chávena de café de nozes (5g)
- 5 colheres de sopa de flocos de milho (35g)

## Jantar

- Sopa de chou-chou (150g chou-chou + 10g alho + 20g cebola + 5mL azeite)
- Peito de peru grelhado com couscous com pimentos e salada de pepino, maçã e queijo fresco (90g peru + 35g couscous + 40g pimentos + 40g pepino + 80g maçã + 50g queijo fresco + 5mL azeite)

## Ceia

- 3 figos pequenos (80g)
- ½ pão de mistura (25g)



## Pequeno-almoço

1 batido de frutas com leite meio-gordo (250mL), 10 framboesas (40g), 5 morangos (80g), 10 amoras (40g) e 2 nozes (10g)

1 pão de mistura de trigo e centeio integral (50g)

1 colher de sobremesa de creme vegetal para barrar (15g)

## Lanche da manhã

1 iogurte sólido magro não açucarado natural ou de aromas (125g)

6 bolachas tipo Maria (35g)

## Almoço

Sopa fria de pepino (150g pepino + 50g alho + 10g cebola)

Peixe-espada com crosta de avelã e massa espiral salteada com azeite, orégãos, tomate e azeitonas (140g peixe espada + 10g avelãs + 90g massa + 10mL azeite + 50g tomate + 10g azeitonas)

## Lanche da tarde

1 copo de sumo de 1 maçã (160g)

1 pão de mistura (50g)

1 fatia fina de fiambre de aves (15g)

## Jantar

Sopa de feijão-verde (200g feijão-verde + 100g curgete + 50g cebola + 5mL azeite)

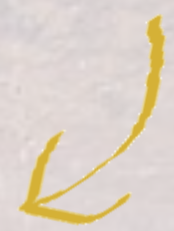
Ovos gratinados no forno recheados com tomate, pimentos, quinoa e tomilho (83g ovos: 1,5 unidades + 50g tomate + 20g pimentos + 35g quinoa + tomilho q.b. + 5mL azeite)

Cerejas (80g)

## Ceia

1 chávena de chá de infusão de tília (125mL)

3 bolachas de água e sal redondas (18g)





## Pequeno-almoço

- 1 chávena almoçadeira de bebida de cereais, preparada com água (250mL)
- 1 iogurte líquido magro (200 mL)
- 10 colheres de sopa de flocos de trigo integral (70g)
- 1 fatia de meloa (160g)

## Lanche da manhã

- 3 bolachas tipo Maria (18g)
- 12 uvas (80g)

## Almoço

- Sopa de beldroegas (150g beldroegas + 125g batata + 100g cenoura + 50g cebola + 5mL azeite)
- Beringelas recheadas com atum, cebola, cenoura, tomate e queijo parmesão (150g beringelas + 90g atum + 30g cebola + 50g cenoura + 30g queijo parmesão + 10mL azeite)
- 2 ameixas médias (160g)

## Lanche da tarde

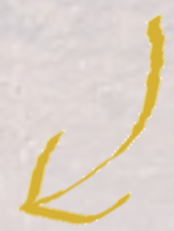
- 1 iogurte sólido magro não açucarado natural ou de aromas (125g)
- 1 pão de centeio integral com nozes (50g)

## Jantar

- Sopa de alho francês (200g alho-francês + 100g curgete + 20g cebola + 5mL azeite)
- Frango estufado com cenoura e massa tricolor (90g frango + 40g cenoura + 105g massa + 10mL azeite)
- 1 rodela de ananás dos Açores (160g)

## Ceia

- 1 iogurte sólido magro não açucarado natural ou de aromas (125g)
- ½ pão de mistura (25g)



## Pequeno-almoço

- 1 chávena almoçadeira de leite meio-gordo (250mL) com café expresso (50ml)
- 1 pão de centeio (50g)
- 1 colher de sobremesa de doce de framboesas (15g)
- 1 pêsego (160g)
- 1 chávena de café de amêndoas (30g)

## Lanche da manhã

- 1 chávena almoçadeira com salada de melancia (80g) e melão (80g)
- 2 tostas de trigo integral (25g)

## Almoço

- Sopa de feijão vermelho (150g feijão vermelho + 100g curgete + 100g cenoura + 50g cebola + 5mL azeite)
- Lasanha de legumes com molho de tomate e manjeriço  
(105g massa + 70g curgete + 70g feijão-verde + 70g pimento + 70g tomate + 100g cenoura + 50g cebola + manjeriço q.b. + 10mL azeite)
- 5 morangos (80g)

## Lanche da tarde

- 1 iogurte sólido magro não açucarado natural ou de aromas (125g) com sementes de girassol (5g), gelatina de ananás (125g) e 3 colheres de sopa de flocos de cevada integrais tostados (20g)

## Jantar

- Sopa juliana (100g cenoura + 100g pimento vermelho + 50g cebola + 20g feijão-verde + 5mL azeite)
- Lulas estufadas em vinho tinto com arroz de uvas passas e salada de pera cenoura e milho  
(90g lulas + 70g arroz + 5g uvas passas + 80g pera + 20g cenoura + 10g milho + 10mL azeite)

## Ceia

- 1 chávena de chá de infusão de camomila (125mL)
- 3 bolachas de água e sal tipo *cream crackers* (18g)

## Pequeno-almoço

- 1 chávena almoçadeira com bebida de soja (250mL)
- 1 pão de trigo integral (50g)
- 1 colher de sobremesa de azeite (5g)
- 5 morangos (160g)

## Lanche da manhã

- 4 bolachas de milho (20g)
- 1 fatia de melancia (160g)

## Almoço

- Creme de cenoura (200g cenoura + 50g cebola + 50 alho-francês + 5mL azeite)
- Lentilhas com arroz, pimento verde, tomate, alho e cebola  
(80g lentilhas + 30g arroz + 20g pimento verde + 20g tomate + 10g alho + 20g cebola + 10mL azeite)
- 10 cerejas (80g)

## Lanche da tarde

- 1 copo de gelatina de morango (125g) com 10 framboesas (40g) e 10 amoras (40g)
- 5 colheres de sopa de flocos de aveia (35g)
- 1 chávena de café de nozes (30g)

## Jantar

- Creme de beringela (150g beringela + 10g alho + 50g cebola + 50g courgete + 5mL azeite)
- Tortilha de feijão-verde e amêndoas com salada de pimentos com alho e azeite  
(83g ovos: 1,5 unidades + 125g batata + 40g feijão-verde + 15g amêndoas + 50g pimentos + 10g alho + 10mL azeite)
- 1 pera pequena (40g)

## Ceia

- ½ chávena almoçadeira com bebida de aveia (125mL)
- 2 bolachas de arroz (10g)

## Pequeno-almoço

- 1 chávena almoçadeira de bebida de cereais, preparada com água (250mL)
- 1 pão de trigo integral com uvas passas (50g)
- ¼ de queijo fresco (50g)
- 2 ameixas médias (160g)

## Lanche da manhã

- 1 iogurte sólido magro não açucarado natural ou de aromas (125g) com 8 amoras (30g), 8 framboesas (30g) e 15 mirtilos (20g)
- 2 tostas de trigo integral (25g)

## Almoço

- Gaspacho alentejano (150g tomate + 100g pepino + 50g pimento vermelho + 50g cebola + 10g alho + coentros q.b. + 10 mL vinagre de vinho + 5mL azeite)
- Solha no forno com limão, cebola e salsa com broa de milho e salada de pepino e avelãs (140g solha + 20g cebola + salsa q.b. + 70g broa de milho + 100g pepino + 30g avelãs + 10mL de azeite)
- 1 fatia de meloa (160g)

## Lanche da tarde

- 1 iogurte sólido magro não açucarado natural ou de aromas (125g)
- 5 colheres de sopa de flocos de milho e arroz tostados com frutos secos (35g)
- 2 figos médios (80g)

## Jantar

- Creme de curgete (200g curgete + 20g cebola + 100g cenoura + 5mL azeite)
- Coelho estufado com cenoura com batata doce no forno com canela (90g coelho + 50g cenoura + 50g cebola + 125g batata doce + 5mL azeite)
- 12 uvas (80g)

## Ceia

- 1 iogurte sólido magro não açucarado natural ou de aromas (125g) com sementes de abóbora (10g)

**Título:** Guia para um verão + mediterrânico

**Conceção:** Helena Real; Mariana Barbosa; Paloma Cóstan

**Corpo redatorial:** Helena Real; Mariana Barbosa; Paloma Cóstan

**Revisão:** Célia Craveiro; Sónia Xará

**Propriedade:** Associação Portuguesa dos Nutricionistas

**Redação:** Associação Portuguesa dos Nutricionistas

**Junho de 2015**

**©APN**

Guia para um  
**verão**



**mediterrânico**

Tenha um **estilo de vida saudável**  
e em caso de dúvidas consulte um **nutricionista**.