

Guia para uma

primavera



mediterrânica



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.

Verão

Outono

Inverno

Primavera

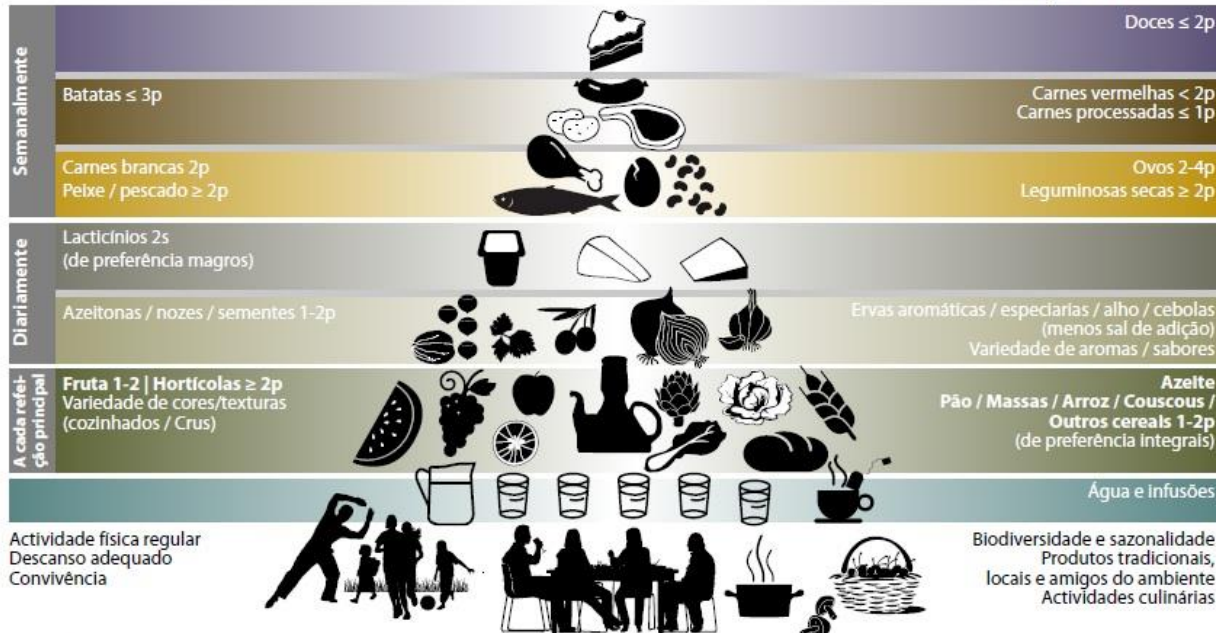
A Pirâmide da Dieta Mediterrânica: um estilo de vida para os dias de hoje

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





verão
outono
inverno
primavera

Na **Primavera**, as temperaturas começam a aumentar, assim como a luz, observando-se um reflorescimento das plantas, que cobrem toda a flora de cores, aromas e sabores.

Nesta estação, aparecem as nêspersas e os morangos e, já no fim, abrindo as portas ao Verão, as cerejas, os figos, os morangos, os mirtilos e a framboesas.

No caso dos produtos hortícolas, é tempo de colher as cebolas e as batatas e obter as curgetes, os espargos, as beldroegas, as ervilhas ou as favas.

Nos meses da Primavera, estão ainda disponíveis peixes como a cavala, a raia, o tamboril, o rodovalho, o choco, a enguia e a lampreia e mariscos como a sapateira, a lagosta, o lagostim, o percebe e a santola.

verão

outono

inverno

primavera



De seguida, apresenta-se um plano alimentar para uma semana de **primavera**, 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 pão de mistura de trigo e centeio (50 g)
- 4 rodela de tomate (160 g)
- ½ requeijão de tamanho médio (100 g)
- 1 colher de sopa de azeite (10 g) e orégãos (q.b.)
- 1 chávena (de chá) de infusão de tília (125 mL)

Meio da manhã

- 2 tostas de trigo integrais (25 g)
- 1 banana da Madeira (80 g)

Almoço

- Sopa de acelgas (150 g acelgas + 100 g chou-chou + 100 g cenoura + 5 mL azeite)
- Tamboril com batata doce no forno (90 g tamboril + 250 g batata doce + 20 g cenoura + 10 g cebola + 5 mL azeite)
- 4 figos (80 g)

Meio da tarde

- 1 copo de sumo natural de 1 laranja (160 g) e perfazer o restante com água
- 6 bolachas tipo água e sal (35 g)

Jantar

- Crema de brócolos (150 g brócolos + 50 g chou-chou + 50 g curgete + 50 g cebola + 5 mL azeite)
- Peito de peru grelhado com salada de rúcula, amêndoa e quinoa (90 g peito de peru + 100 g rúcula + 35 g quinoa + 15 g amêndoa + 5 mL azeite)
- 1 fatia de melão (160 g)

Ceia

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

Pequeno-almoço

- 1 iogurte líquido magro (200 mL)
- 5 colheres de sopa de flocos de cereais misturados com frutos secos tipo "Muesli" (35 g)
- 1 banana (160 g)

Meio da manhã

- 1 fatia de pão de centeio (25 g)
- 2 tangerinas (160 g)

Almoço

- Creme de espargos verdes (150 g espargos verdes + 100 g curgete + 100 g chou-chou + 50 g cebola + 5 mL azeite)
- Cavala com cebola e salada de alface, beterraba, laranja e nozes (90 g cavala + 80 g laranja + 60 g beterraba + 20 g alface + 15 g nozes + 5 g cebola + 5 mL azeite)
- 1 maçã (160 g)

Meio da tarde

- 1 chávena almoçadeira de leite magro (250 mL)
- 2 bolachas de aveia (20 g)
- 10 amoras (40 g)

Jantar

- Sopa de nabo e nabijas (75 g nabos + 75 g nabijas + 100 g chou-chou + 100 g cenoura + 5 mL azeite)
- Favas guisadas com frango, couscous e cenoura (80 g favas + 90 g peito de frango + 35 g couscous + 20 g cenoura + 20 g cebola + 5 mL azeite)
- 2 nêsperas (160 g)

Ceia

- 1 chávena (de chá) de infusão de menta (125 mL)
- ½ pão de mistura de trigo e centeio (25 g)

Pequeno-almoço

- 1 iogurte líquido magro, não açucarado, natural ou de aromas (200 mL)
- 1 pão de trigo integral (50 g)
- 1 colher de sobremesa de doce de abóbora e nozes (15 g)
- 1 maçã (160 g)

Meio da manhã

- 1 copo de sumo natural de ananás (160 g) e perfazer o restante com água
- 2 bolachas de milho (10 g)

Almoço

- Creme de ervilhas (150 g ervilhas + 100 g curgete + 50 g cenoura + 50 g cebola + 5 mL azeite)
- Bacalhau em azeite com cebola, cenoura e arroz integral (120 g bacalhau + 35 g arroz integral + 50 g cebola + 50 g cenoura + 10 mL azeite)
- 2 kiwis (160 g)

Meio da tarde

- 1 iogurte sólido magro, não açucarado, natural ou de aromas (125 g)
- 1 fatia de pão de centeio integral (25 g)
- 1 banana da Madeira (80 g)

Jantar

- Sopa de grelos com feijão vermelho (150 g grelos + 25 g feijão vermelho + 50 g curgete + 50 g chou-chou + 20 g cebola + 5 mL azeite)
- Tosta integral de espargos verdes grelhados com ovo escalfado (50 g tosta integral + 100 g espargos verdes + 55 g ovo: 1 unidade + 2 fatias de queijo 40 g)
- 1 pera (160 g)

Ceia

- 2 tostas de trigo integral (25 g)

Pequeno-almoço

- 1 chávena (de chá) de chá verde (125 mL)
- 1 pão de trigo integral com passas e nozes (50 g)
- ½ requeijão de tamanho médio (100 g)

Meio da manhã

- 1 iogurte sólido magro, não açucarado, natural ou de aromas (125 g)
- 1 rodela de ananás (160 g)

Almoço

- Creme de curgete (200 g curgete + 100 g cenoura + 50 g cebola + 5 mL azeite)
- Salmão com ovo cozido, batata cozida e feijão verde (90 g salmão + 125 g batata + 55 g ovo: 1 unidade + 40 g feijão verde + 15 g azeitonas + 10 g alho + 5 mL azeite)
- 1 fatia de meloa (160 g)

Meio da tarde

- 1 chávena almoçadeira de leite magro (250 mL)
- 1 fatia de pão de milho (25 g)
- 5 morangos (80 g)

Jantar

- Sopa de beringela (150 g beringela + 50 g cebola + 50 g curgete + 10 g alho + 5 mL azeite)
- Lentilhas com arroz e hortícolas variados (cenoura, brócolos e cebola) (25 g lentilhas + 70 g arroz + 50 g cenoura + 50 g brócolos + 50 g cebola + 5 mL azeite)
- 4 alperces (160 g)

Ceia

- 1 chávena (de chá) de infusão de tília (125 mL)
- 3 bolachas tipo água e sal (17,5 g)

Pequeno-almoço

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

5 colheres de sopa de flocos de milho (35 g)

Salada de fruta com 10 cerejas (80 g), 1 banana da Madeira (80 g) e 15/17 amêndoas (15 g)

Meio da manhã

1 copo de sumo natural de 1 laranja (160 g) e perfazer o restante com água

1 fatia de pão de centeio integral (25 g)

Almoço

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

Medalhões de pescada em crosta de broa, cebola e ervilhas ao forno (120 g pescada + 80 g ervilha + 50 g broa de milho + 10 g cebola + 10 mL azeite)

1 laranja (160 g)

Meio da tarde

1 iogurte líquido magro, não açucarado, natural ou de aromas (200 mL)

1 pão de trigo integral (50 g)

Jantar

Sopa de chicória (150 g chicória + 100 g abóbora + 100 g cenoura + 50 g cebola + 5 g alho + 5 mL azeite)

Omelete de espinafres cozidos com abóbora, refogada com alho, cebola, salsa e quinoa (55 g ovo: 1 unidade + 50 g espinafres + 50 g abóbora + 35 g quinoa + 10 g cebola + 5 g alho + salsa q.b. + 5 mL azeite)

2 nêspersas (160 g)

Ceia

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

4 bolachas de milho (20 g)

Pequeno-almoço

- 1 chávena almoçadeira de leite magro (250 mL) com bebida de cereais - cevada, chicória e centeio (10 g)
- 1 pão de trigo integral com sementes de sésamo (50 g)
- 2 fatias finas de fiambre de aves (40 g)
- 2 nêsperas (160 g)

Meio da manhã

- 2 bolachas de aveia (20 g)
- 1 rodela de ananás (160 g)

Almoço

- Sopa de agrião (150 g agrião + 100 g curgete + 50 g cebola + 5 mL azeite)
- Massa tricolor com molho de iogurte e ovo escalfado (70 g massa tricolor + 1 iogurte sólido, não açúcarado, natural 125 g + 55 g ovo: 1 unidade + 60 g brócolos + 10 g alho + cebolinho q.b. + 5 mL azeite)
- 2 tangerinas (160 g)

Meio da tarde

- 2 fatias de pão de centeio integral (50 g)
- 1 maçã (160 g)

Jantar

- Creme de cenoura (150 g cenoura + 50 g curgete + 50 g chou-chou + 5 mL azeite)
- Hortícolas ao forno (couve de Bruxelas, espargos, abóbora e nabo) com arroz e queijo gratinado (100 g couve de Bruxelas + 50 g espargos + 50 g abóbora + 50 g nabos + 35 g arroz + 2 fatias de queijo 40 g + 5 mL azeite)
- 5 morangos (80g)

Ceia

- 1 chávena (de chá) de infusão de alfazema (125 mL)
- ½ pão de trigo integral (50 g)

Pequeno-almoço

- 1 iogurte sólido magro, não açucarado, natural ou de aromas (125 g)
- 1 colher de sopa de sementes de abóbora (10 g)
- 1 pão de mistura de trigo e centeio (50 g)
- 1 fatia de queijo (20 g)
- 1 maçã (160 g)

Meio da manhã

- 2 tostas de trigo integral (25 g)
- 2 tangerinas (160 g)

Almoço

- Creme de espinafres (150 g espinafres + 100 g cenoura + 100 g abóbora + 50 g cebola + 5 mL azeite)
- Linguado no forno com laranja, limão, batata e salada de alface, rúcula e azeitona (120 g linguado + 125 g batata + 40 g laranja + 40 g limão + 15 g azeitonas + 50 g alface + 50 g rúcula + 10 mL azeite)
- 1 pera (160 g)

Meio da tarde

- 1 chávena (de chá) de infusão de frutos vermelho (125 mL)
- 3 bolachas tipo água e sal (17,5 g)
- 15/17 avelãs (15 g)

Jantar

- Sopa de grelos (150 g grelos + 100 g curgete + 50 g cebola + 50 g cenoura + 5 mL azeite)
- Peito de frango grelhado com massa e couve lombarda, salteada com alho (90 g peito de frango + 35 g massa esparguete + 100 g couve lombarda + 10 g alho + 5 mL azeite)
- 2 kiwis (160 g)

Ceia

- 1 iogurte líquido magro, não açucarado, natural ou de aromas (200 mL)

Título: Guia para uma primavera + mediterrânica

Conceção: Helena Real; Mariana Barbosa

Corpo redatorial: Helena Real; Mariana Barbosa; Paloma Cóstan; Pedro Pimenta

Revisão: Célia Craveiro; Sónia Xará; Teresa Rodrigues

Propriedade: Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Redação: Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Março de 2016

©APN

Guia para uma

primavera



mediterrânica

Tenha um **estilo de vida saudável**

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



Associação Portuguesa
dos Nutricionistas

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