

Guia para um

inverno



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.

primavera

verão

outono

inverno

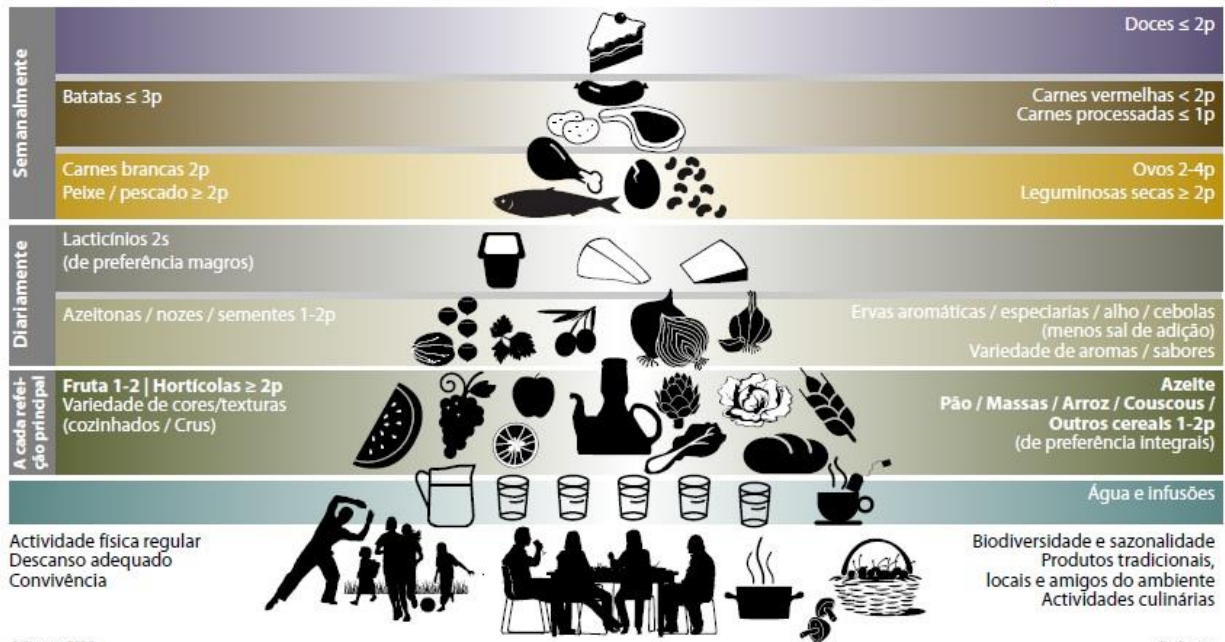
A Pirâmide da Dieta Mediterrânica: um estilo de vida para os dias de hoje

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




primavera

verão

outono

inverno



Vários dos alimentos característicos do Outono estão presentes também no **inverno**, como os grelos, as nabiças, o kiwi, a laranja, para além daqueles que prevalecem todo o ano, de que são exemplo o ananás dos Açores, a banana da Madeira, o limão, a cenoura ou a cebola.

Esta é ainda a estação típica de peixes como a corvina, o robalo, a lampreia, ou a cavala já no fim do Inverno, ou de mariscos como a amêijoia ou o berbigão.

primavera

verão

outono

inverno



De seguida, apresenta-se um plano alimentar para uma semana de **inverno**, 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) com bebida de cereais (20 g)
- 1 pão de trigo e centeio integral (50 g)
- 1 colher de sopa de azeite (10 g)
- 1 kiwi (80 g)

Meio da manhã

- 1 copo de sumo natural de 1 laranja (160 g), perfazer o restante com água
- 1 fatia de pão de milho e girassol (25 g)
- 2 fatias de queijo magro (40 g)

Almoço

- Sopa de grelos com feijão vermelho (150 g grelos + 25 g feijão vermelho + 50 g curgete + 50 g chou-chou + 50 g cebola + 5 ml azeite)
- Açorda de camarão e berbigões (100 g de pão de mistura + 50 g camarão + 50 g berbigões + 100 g tomate maduro, 55 g de ovo: 1 unidade + 1 ml azeite + coentros q.b., salsa q.b., vinagre q.b.)
- 1 maçã (160 g)

Meio da tarde

- 1 iogurte sólido magro (125 g)
- 15/ 17 avelãs (15 g)

Jantar

- Creme de brócolos (150 g brócolos + 50 g chou-chou + 50 g curgete + 50 g cebola + 5ml azeite)
- Estufado de coelho (90 g coelho + 125 g batatas + 100 g tomate + 50 g couve lombarda + 50 g cenoura + 25 g ervilhas + cebola q.b. + alho q.b. + 10 ml azeite + 5 ml vinho branco)
- 1 pêra (80 g)

Ceia

- 1 chávena de chá de infusão de tília (125 ml)
- 2 tostas de aveia (25 g)

Pequeno-almoço

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

Meio da manhã

- 1 chávena de chá verde (125 ml)
- 2 tostas de trigo integral (25 g)
- 1 kiwi (80 g)

Almoço

- Sopa de espinafres com cenoura (150 g espinafres + 100 g curgete + 50 g cebola + alho q.b. + 5 ml azeite)
- Massa integral com peito de frango e molho de iogurte e sementes de sésamo (70 g massa + 90 g peito de frango + 50 g curgete + 50 g cebola roxa + 10 g sementes de sésamo + 125g iogurte natural + limão q.b. + manjerição q.b. + pimenta q.b.)
- 1 laranja (160 g) com canela

Meio da tarde

- 1 pão de trigo integral com passas (50 g)
- ¼ queijo fresco médio (50 g)

Jantar

- Creme de abóbora (150 g abóbora + 50 g chou-chou + 50 g curgete + 50 g cebola + 5ml azeite)
- Linguado assado no forno com batatas e azeitonas pretas (140 g linguado + 125 g batatas + 15 g azeitona + cebola q.b. + alho q.b. + 10 ml azeite + orégãos frescos q.b.)
- 1 maçã pequena (80 g)

Ceia

- 1 iogurte sólido magro (125 g)

Pequeno-almoço

- 1 chávena almoçadeira de leite magro (250 ml) com café expresso (50 ml)
- 1 pão de mistura de trigo e centeio com nozes (50 g)
- 1 colher de sopa de azeite (10 ml)
- 2 kiwis (160 g)

Meio da manhã

- 1 copo de sumo natural de 1 maçã (160 g), perfazer o restante com água
- 1 iogurte sólido magro (125 g)
- ½ pão de cevada (25 g)

Almoço

- Creme de acelgas com feijão branco (150 g acelgas + 100 g chou-chou + 100 g cenoura + 25 g feijão branco + 5 ml azeite)
- Corvina no forno em crosta de pão de milho com laranja e funcho (150 g corvina + 100 g pão de milho + 50 g cebola + 10 g alho + 5 ml azeite + 80 g laranja + funcho q.b)
- 1 pêra (160g)

Meio da tarde

- 1 iogurte sólido magro (125 g)
- 5 castanhas (75 g)

Jantar

- Sopa de chicória (150 g chicória + 100 g abóbora + 100 g cenoura + 50 g cebola + alho q.b. + 5 ml azeite)
- Bifes de peru recheados com queijo, cogumelos, orégãos e couscous (70 g couscous + 90 g peru “Peru Peito sem pele cru” + 40 g de queijo magro: 2 fatias “queijo flamingo 30%” + 50 g cogumelos + orégãos q.b. + 5 ml azeite)
- 2 tangerinas (80 g)

Ceia

- 1 chávena de chá de frutos vermelhos (125 ml)
- 2 tostas de trigo integral (25 g)

Pequeno-almoço

- 1 chávena almoçadeira de leite magro (250 ml)
- 1 pão de trigo com sementes de sésamo (50 g)
- 1 colher de sobremesa de doce caseiro de abóbora (15 g)
- 1 pêra (160 g)

Meio da manhã

- 1 copo de sumo natural de 1 laranja (160 g), perfazer o restante com água
- 2 tostas de aveia (25 g)

Almoço

- Creme de beterraba (150 g beterraba + 50 g chou-chou + 50 g curgete + 50 g cebola + 5ml azeite)
- Robalo com crosta de amêndoas em base de grelos e arroz integral (125 g robalo + 15 g amêndoas + 80 g grelos + 70 g arroz integral + 50 g cebola + 10 g alho + 5 ml azeite + alecrim q.b)
- 1 kiwi (80 g)

Meio da tarde

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

Jantar

- Sopa de agrião (150 g agrião + 100 g curgete + 50 g cenoura + 50 g cebola + 5 ml azeite)
- Salada de frango com legumes (90 g frango + 40 g couve de bruxelas + 80 g ananás + rúcula q.b. + 40 g brócolos + 5 ml azeite)
- 2 tangerinas pequenas (80 g)

Ceia

- 1 chávena de infusão de tília (125 ml)
- ½ pão de cevada (25 g)
- 1 fatia de queijo (20 g)

Pequeno-almoço

- 1 copo de sumo natural de 1 laranja (160 g), perfazer o restante com água
- 1 pão de trigo integral com sementes de sésamo (50 g)
- ½ requeijão magro (100 g)

Meio da manhã

- ½ chávena almoçadeira de leite magro (125 ml) e bebida de cereais (20 g)
- 1 fatia de pão de cevada (25 g)

Almoço

- Creme de alface com grão de bico (150 g alface + 100 g cenoura + 100 g abóbora + 50 g cebola + 40 g grão de bico + 5 ml azeite)
- Endívias recheadas com atum, cenoura e queijo (90 g atum + 100 g endívias + 80 g cenoura + 40 g queijo: 2 fatias + 5 ml azeite)
- 1 pêra (160 g)

Meio da tarde

- 1 iogurte líquido magro (200 ml)
- 5 colheres de sopa de flocos de cevada (35 g)
- 15 /17 avelãs (15 g)

Jantar

- Sopa de nabiças e nabo (150 g nabiças + 50 g curgete+ 50 g nabo + 50 g cebola + 5 ml azeite)
- Filetes de garoupa no forno acompanhado com arroz integral e salada de alface, beterraba (150 g garoupa + 70 g arroz integral + 50 g cebola + 10 g alho + 5 ml azeite + salsa q.b + 20 g alface + 60 g beterraba)
- 1 kiwi (80 g)

Ceia

- 1 iogurte sólido magro (125 g)

Pequeno-almoço

Batido com : 1 chávena almoçadeira de leite magro (250 ml), 1 pêra pequena (80 g), 15/ 17 avelãs (15 g) e 5 colheres de sopa de flocos de arroz (35 g)

Meio da manhã

1 chávena de infusão de limão e hortelã (125 ml)

1 pão de centeio integral (50 g)

1 colher de sobremesa de azeite (5 g)

Almoço

Sopa de repolho (150 g repolho + 100 g abóbora + 100 g curgete + 50 g cebola + 5 ml azeite)

Arroz com legumes e feijão branco (70 g arroz integral + 20 g abóbora + 20 g couve de bruxelas + 20 g brócolos + 20 g cenoura + 25 g feijão branco + 10 g rábano)

1 banana (160 g)

Meio da tarde

1 iogurte sólido magro (125 g)

10 amoras (40 g)

Jantar

Creme de abóbora e brócolos (150 g abóbora + 100 g brócolos + 100 g cenoura + 100 g chou-chou + 5 ml azeite)

Omelete de espinafres com salada de rúcula, maçã e frutos oleaginosos (83 g ovo: 1,5 unidades + 50 g espinafres + rúcula q.b. + 80 g maçã + 10 g nozes + 5 g amêndoas)

Ceia

1 iogurte líquido magro (200 ml)

Pequeno-almoço

1 iogurte sólido natural magro (125 g)

Panqueca com: 1 colher de sopa de farinha de trigo integral (25 g), 1 colher de sopa de amido de milho (25g), 2 colheres de sopa de aveia moída (35 g), ½ chávena almoçadeira de leite magro (125 ml), 1 ovo (55 g)

1 kiwi (80 g)

Meio da manhã

1 copo de sumo natural de ananás (160 g), perfazer o restante com água

2 tostas de trigo integral (25 g)

¼ requeijão (50 g)

Almoço

Creme de cenoura com abóbora e espinafres (150 g cenoura + 100 g abóbora + 50 g espinafres + 100 g chou-chou + 50 g cebola + 5 ml azeite)

Lentilhas com arroz integral e ovo escalfado (25 g lentilhas + 70 g arroz + 55 g ovo: 1 unidade + 10 g cebola + 40 g cenoura, 40 g repolho + 10 g alho + 1 ml azeite + louro q.b.)

1 pêra (160 g)

Meio da tarde

1 iogurte líquido magro (200 ml)

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

Jantar

Sopa de couve portuguesa (150 g couve portuguesa + 100 g cenoura + 100 g curgete + 5 ml azeite)

Solha ao forno com massa tricolor e couve lombarda e pesto (140 g solha + 70 g massa tricolor + 80 g couve lombarda + 1 ml azeite + 15 g pinhões + manjeriço q.b.)

2 tangerinas (80 g)

Ceia

1 chávena de infusão de hortelã (125 ml)

½ pão de girassol (25 g)

Título: Guia para um inverno + mediterrânico

Conceção: Helena Real; Mariana Barbosa

Corpo redatorial: Bruna Domingues; Helena Real; Mariana Barbosa; Paloma Cóstan

Revisão: Célia Craveiro; Sandra Dias; Teresa Rodrigues

Propriedade: Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Redação: Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Dezembro de 2015

©APN

Guia para um

inverno



mediterrânico

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