

PLANO DE EMENTAS SEMANAL

Sugestões que lhe podem ser úteis!

Faça uso da imaginação e a nutrição pode ser descomplicada!

SEMPRE QUE NECESSÁRIO PROCURE UM NUTRICIONISTA!

Principalmente se é portador de alguma patologia.

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Pequeno Almoço	1 Pão De Sementes + Queijo Fresco + Fruta + ½ chávena de Leite com Café/Cevada	1 Iogurte sólido natural + Pedacos de Fruta <small>(POSSIBILIDADE DE ADICIONAR AVEIA OU SEMENTES)</small>	Papas de Aveia + pedaços de fruta	1/2 Pão De Mistura + Queijo Fresco + 1 peça de fruta	Panquecas + sumo de laranja natural <small>(AS PANQUECAS PODEM SER DE AVEIA OU FARINHA INTEGRAL)</small>
Lanche da Manhã	Gelatina de Origem Vegetal <small>(OPTAR POR AQUELAS COM MENOS ADIÇÃO DE AÇÚCAR)</small>	1 Pão com compota sem açúcares adicionados	4 Bolachas Tostadas/Maria + 1 iogurte sólido natural	1 Iogurte sólido natural + 6-10 frutos secos <small>(MEIA NOZ CONTA COMO UMA UNIDADE)</small>	1 Iogurte líquido + 1 peça de fruta
Almoço	Espetadas de peru com abóbora e cebola + arroz de grelos	Massa com frango, brócolos e molho de tomate	Bacalhau no forno com broa e batata assada + salada fresca	Salada de grão com bacalhau desfiado <small>(DE MODO A APROVEITAR O ALMOÇO DO DIA ANTERIOR)</small>	Massa de Atum com Pimento, Cebola e Tomate
Lanche da Tarde	Leite simples + 4 Bolachas de Água e sal ou Maria	1 Peça de Fruta + 6-10 Frutos Secos <small>(MEIA NOZ CONTA COMO UMA UNIDADE)</small>	1 Peça de Fruta + Gelatina de Origem Vegetal	1 chávena de Chá sem açúcar + 1 Pão de Centeio com 1 Fatia de Queijo	3 Bolachas de Milho barradas com Manteiga de Ameidoim
Jantar	Postas de Pescada no forno com Pimentos + Puré de Batata Doce	Chanfana de borrego com batata cozida	Arroz malandro de Couve + Hambúrgueres de Lentilha	Frango estufado com esparguete, brócolos e cenoura	Arroz Branco + Bifes de Peru com Cogumelos

- **Água:** preferencialmente, acompanhe as suas refeições com água, evitando as bebidas açucaradas
- **Sumo de fruta natural, leite, e chá ou infusões:** ingerir sem adição de açúcar.
- **Gelatina:** pode fazer uma embalagem em casa e dividir em porções mais pequenas para levar para o trabalho/escola.
- Iniciar sempre as refeições com **sopa de legumes**. De preferência adicionar **hortaliças e saladas** nas suas refeições.
- **Ceia:** se for necessário, pode por exemplo, consumir chá /leite com 3 bolachas/ 3 tostas integrais.