

PLANO DE EMENTAS (SEMANAL)

Sugestões que lhe podem ser úteis!
Faça uso da imaginação e a nutrição pode ser descomplicada!

SEMPRE QUE NECESSÁRIO CONSULTE UM NUTRICIONISTA!
Principalmente se tiver alguma patologia.

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
pequeno almoço	ovos mexidos + tostas integrais + sumo 100% de laranja	1 iogurte líquido + aveia + 1 pêsego + canela	1 copo de leite simples ou com café/cevada + 2 fatias de pão integral com compota	batido de leite e fruta + 1/2 pão integral com queijo fresco	papas de aveia + cevada
lanche da Manhã	batido de leite e fruta	pudding de chia	1 peça de fruta + 2 bolachas de milho/arroz barradas com queijo light	1/2 pão integral com queijo/fiambre	mistura de frutos secos + 1 maçã verde com canela <small>(MEIA NOZ CONTA COMO UMA UNIDADE)</small>
almoço	arroz de marisco	jardineira de vitela	arroz de frango	salada de ovo, cenoura, ervilhas, batata	espetada de peru e legumes no forno + arroz branco
lanche da Tarde	1/2 pão de mistura + queijo fresco + cevada	tosta integral + abacate e ovo	mini panquecas com fruta	1 iogurte líquido + 1 peça de fruta	ovos mexidos + pão de centeio
jantar	almôndegas de peru estufadas + massa	salada russa com pescada cozida em pedaços	feijoada de couve penca, cenoura e feijão + arroz branco	peixe espada grelhado + batata assada	lulas grelhadas com batata cozida + salada algarvia

- **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 pequenas para levar para o trabalho/escola.
- Iniciar sempre as refeições principais com sopa de legumes. Adicionar **hortaliças e saladas** nas suas refeições, de preferência da **época**.
- Termine o almoço e jantar com **fruta**.

- **Ceia:** Se for necessário, pode por exemplo, consumir chá / leite com 3 bolachas / 3 tostas integrais.