

# 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	1 copo de leite simples + panquecas de alfarroba + mirtilos	1 iogurte sólido magro + pedaços de fruta + granola	1 copo de leite simples + banana + manteiga de amendoim	batido de leite + fruta + aveia ou sementes	1 chávena de chá + 1 kiwi + 2 bolachas torradas/"Maria"
lanche da Manhã	2 tostas + queijo fresco + 5 nozes	1 chávena de chá + ½ pão integral + compota <small>(COMPOTA SEM AÇUCARES ADICIONADOS)</small>	1 iogurte sólido magro + frutos vermelhos	ovo cozido + cenoura baby	pera cozida + canela
almoço	bacalhau à gomes de sá	feijoada de cogumelos + arroz branco	massada de pescada	tofu grelhado + cogumelos, feijão frade e pimentos + batata assada	almôndegas de vaca estufadas + massa
lanche da Tarde	1 chávena de chá + 1 pão integral + 1 fatia de fiambre de peru	1 copo de leite simples + 2 figos	ovos mexidos + sumo 100% De laranja	1 iogurte líquido magro + cereais integrais	1 peça de fruta+grãos-de-bico torrados
jantar	timbal de alheira com espinafres + arroz integral	bifinhos de cebolada + arroz de ervilhas	wrap com mozzarella fresca, frango desfiado + alface, rúcula e tomate	solha grelhada + arroz de cenoura	salmão grelhado + puré de batata + brócolos

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