

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(A) NUTRICIONISTA!
Principalmente se tiver alguma patologia...

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
pequeno almoço	1 batido de fruta + 1/2 pão integral com queijo fresco	1 copo de leite com cevada + torradas com um fio de azeite ou pouca manteiga	panquecas + 1 peça de fruta <small>(PODEM SER ELABORADAS COM AVEIA, FARINHA DE COCO, FARINHA DE ALFARROBA)</small>	1 pão de alfarroba + queijo + sumo 100% de laranja	1 iogurte sólido + 1 pêsego aos pedaços
lanche da manhã	1 maçã + bolachas "maria" ou torradas	1 iogurte líquido + 1 peça de fruta	ovos mexidos + tostas integrais	gelatina <small>(OPTAR POR AQUELAS COM MENOS ADIÇÃO DE AÇÚCAR)</small>	1 copo de chá + 1 pão escuro com queijo ou fiambre de peru
almoço	massa de salmão com tomate-cereja	hambúrguer de grão de bico grelhado + batata cozida	coxinhas de frango assadas + arroz de ervilhas	quiche de cogumelos, tomate, azeitonas, milho e pimento	linguado assado no forno + legumes + batata cozida
lanche da tarde	1 iogurte sólido natural + frutos secos	tostas integrais + queijo fresco	batido de bebida de soja, banana e melancia	bolachas de milho + fiambre de peru	papa de aveia + 1 peça de fruta
jantar	bifes de peru grelhado + arroz de cenoura + brócolos cozidos	filetes de pescada + salada russa	rojões de vitela + batata + legumes salteados	Red fish estufado + arroz branco	cozido à portuguesa

- **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.
- **Terminar** o almoço e jantar **com fruta da época**.
- **Ceia:** Se for necessário pode, por exemplo, consumir chá / leite com 3 bolachas / 3 tostas integrais.