

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	ovos mexidos + pão integral + 1 maçã	papas de aveia + leite magro simples	pão de centeio + fiambre de peru + sumo 100% de laranja	1 iogurte sólido natural + fruta + bolacha "Maria" triturada	panquecas + leite simples ou com café/cevada
lanche da Manhã	cenouras baby	bolachas de milho + manteiga de amendoim	pudim de chia e fruta	gelatina + fruta	1 iogurte líquido + fruta
almoço	robalo grelhado + batata cozida	bife de frango grelhado + arroz de feijão	Empadão de batata com camarão	massa à bolonesa	omelete com tomate, queijo e fiambre de peru + arroz
lanche da Tarde	1 pão de alfarroba + queijo	ovo cozido	1 iogurte líquido + tostas integrais	1 chávena de chá + scones de aveia (com pouca adição de açúcar)	1 pão de centeio + queijo fresco
jantar	almondegas de cogumelos, beringela, courgette, cenoura e grão + massa esparguete	caldeirada de lulas	risoto de quinoa com abóbora e brócolos	pescada com molho de ervilhas e espargos + arroz	nacos do cachaço + batata a murro

- **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.

