

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	leite simples + bolacha tostada + 1 maçã	batido de bebida de aveia, banana e pêssego	Sumo de fruta 100% + pão integral + ovo mexido	1 iogurte sólido natural + granola triturada + fruta aos pedaços	papa de aveia + fruta
lanche da manhã	tostas integrais + queijo	1 pão de alfarroba + fiambre de peru	bolachas tipo cream cracker + 1 peça de fruta	gelatina + fruta <small>(OPTAR POR GELATINAS COM MENOS ADIÇÃO DE AÇÚCAR)</small>	1 iogurte líquido + bolachas "maria"
almoço	espetada de peru + arroz de tomate	arroz de polvo + legumes salteados	croquetes de lentilhas com puré batata doce	Bacalhau com batata e espinafres às camadas	Panado de seitan+ feijão-frade+ massa tricolor
lanche da tarde	bolachas de milho + manteiga de amendoim	gelatina <small>(OPTAR POR AQUELAS COM MENOS ADIÇÃO DE AÇÚCAR)</small>	1 iogurte líquido + pão integral com queijo fresco	grão de bico torrado	1 iogurte sólido natural + tostas integrais
jantar	atum à brás	carne de vaca guisada + massa integral	robalo grelhado + puré de batata + legumes salteados	couscous de frango desfiado, tomate e espinafres	feijoada de peru com couve lombarda

- **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.