

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...

pequeno almoço

lanche da Manhã

almoço

lanche da Tarde

jantar

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
pequeno almoço	batido de fruta + leite + aveia	papas de aveia + fruta	leite + pão centeio + queijo fresco	sumo de fruta 100% + panquecas de aveia/alfarroba	iogurte sólido natural + fruta
lanche da Manhã	1 copo de leite + tostas integrais	1 pão integral + fiambre de peru	bolachas de água e sal + 1 peça de fruta	1 iogurte líquido magro + bolacha "maria"	pudim de chia e frutos vermelhos
almoço	arroz de frango	salmão grelhado + batata a murro	Massada de carnes + legumes	Arroz com lulas e chocos	almôndegas de grão + arroz de cenoura e ervilhas
lanche da Tarde	bolachas tipo cream cracker + queijo fresco e oregãos	1 iogurte sólido natural + fruta aos cubos	gelatina + 1 peça de fruta	ovos mexidos + tostas integrais	bolachas de milho + fiambre de peru
jantar	salteado de cogumelos, pimentos, espinafres e feijão encarnado + arroz	wrap de peru com salada	omelete de espinafres e queijo feta	quiche de camarão	bifes de frango grelhados + arroz de tomate

- **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.