

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

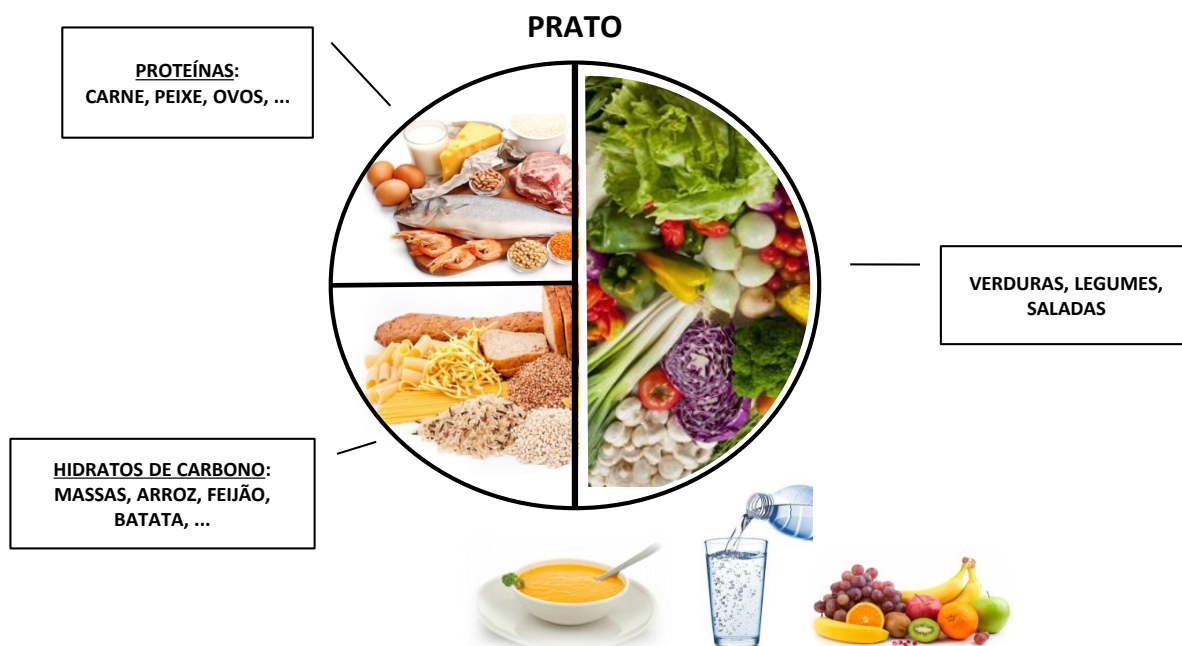
## CONSELHOS ÚTEIS

- BEBER, PELOS MENOS, 8 COPOS DE ÁGUA AO LONGO DO DIA
- MASTIGAR CALMAMENTE
- VARIAR OS ALIMENTOS E O TIPO DE CONFEÇÃO
- PREFERIR AS CARNES BRANCAS (PELO MENOS O DOBRO EM RELAÇÃO ÀS CARNES VERMELHAS)
- CONSUMIR PEIXE, PELO MENOS, 4 VEZES POR SEMANA
- COMER SOPA TODOS OS DIAS (ALMOÇO E JANTAR)
- NÃO COMER PÃO NAS REFEIÇÕES PRINCIPAIS
- COMER 3 PEÇAS DE FRUTA POR DIA
- USAR POUCA (OU NENHUMA) BATATA NA CONFEÇÃO DA SOPA
- OPTAR POR IOGURTES MAGROS
- RETIRAR A GORDURA E PELES VISÍVEIS DAS CARNES E PEIXES
- REDUZIR O CONSUMO DE GORDURAS UTILIZANDO-AS SÓ PARA TEMPEROS E CONFEÇÕES
- PREFERIR COZIDOS, ASSADOS E GRELHADOS SEM MOLHOS, E ESTUFADOS SEM REFOGAR
- RESTRINGIR A INGESTÃO DE FRITOS A 1X POR SEMANA
- REDUZIR O USO DE SAL. USAR OUTROS CONDIMENTOS EM SUBSTITUIÇÃO
- NÃO USAR CALDOS DE CARNE (COMO MAGGI OU KNORR)

## PRATICAR EXERCÍCIO!

**ATENÇÃO: AS INSTRUÇÕES DO TEU MÉDICO DE FAMÍLIA OU NUTRICIONISTA SOBREPÕEM-SE A ESTAS SUGESTÕES. Eles é que decidem o que é melhor para o teu caso específico.**

## ASPECTO TÍPICO DE UM ALMOÇO OU JANTAR:



## REGRAS GERAIS:

**MASTIGAR DEVAGAR - SABOREAR - DEMORAR TEMPO NA REFEIÇÃO  
NUNCA SALTAR REFEIÇÕES - COMER POUCO MAS VÁRIAS VEZES AO DIA  
NUNCA ESTAR MAIS DE 2:30 SEM COMER  
BEBER A ÁGUA ENTRE AS REFEIÇÕES**

## SUGESTÕES...

08:15

ÁGUA (2 COPOS >> LOGO AO ACORDAR)

08:45

**PEQUENO-ALMOÇO**

REFEIÇÃO

PÃO DE MISTURA COM...

COMPOSTA POR...

1 FATIA de fiambre de peru

OU

1 FATIA de fiambre de frango

OU

1 FATIA de queijo fatiado (MAGRO)

BEBIDA

CHÁVENA de leite MAGRO

OU

1 IOGURTE 0% GORDURA

FRUTA

1 PEÇA



20m ANTES

ÁGUA (2 COPOS)

11:00

**REFEIÇÃO INTERMÉDIA**

FRUTA

1 PEÇA

OU

FRUTOS SECOS

4 NOZES

OU

5 AVELÃS

OU

6 AMÊNDOAS (OUTROS)

OU

BARRA DE CEREAIS

1 BARRA

OU



20m ANTES

ÁGUA (2 COPOS)

13:30

**ALMOÇO**

SOPA

SEMPRE QUE POSSÍVEL E, DE PREFERÊNCIA, SEM BATATA.

PROTEÍNA

CARNE / PEIXE / OVOS / SOJA / ...

PEÇAS DO TAMANHO DA PALMA DA MÃO.

VEGETAIS

ALFACE / TOMATE / PEPINO / CENOURA / CEBOLA...

A OCUPAR METADE DO PRATO!

HIDRATOS

2/3 BATATAS PEQUENAS

OU

3/4 COLHERES DE SOPA DE ARROZ

OU

5/6 COLHERES DE SOPA DE FEIJÃO

OU

GRÃO/ ERVILHAS...

OU

BEBIDA

1/2 COPO DE ÁGUA



20m ANTES

ÁGUA (2 COPOS)

16:00

**LANCHE**

REFEIÇÃO

PÃO DE MISTURA COM...

COMPOSTA POR...

1 FATIA de fiambre de peru

OU

1 FATIA de fiambre de frango

OU

1 FATIA de queijo fatiado (MAGRO)

BEBIDA

CHÁVENA de leite MAGRO

OU

1 IOGURTE 0% GORDURA

17:30

FRUTA

1 PEÇA

ÁGUA

## 19:00 JANTAR

**SOPA** SEMPRE QUE POSSÍVEL E, DE PREFERÊNCIA, SEM BATATA.

**PROTEÍNA** CARNE / PEIXE / OVOS / SOJA / ...

PEÇAS DO TAMANHO DA PALMA DA MÃO.

**VEGETAIS** ALFACE / TOMATE / PEPINO / CENOURA / CEBOLA...

A OCUPAR METADE DO PRATO!

TENS PESO A MAIS?

SEM HIDRATOS DE CARBONO

TENS O PESO CORRETO?

COM HIDRATOS DE CARBONO



**BEBIDA**

1/2 COPO DE ÁGUA

## 21:30 CEIA

CHÁVENA de leite MAGRO

OU

1 IOGURTE 0% GORDURA

## 22:30 DORMIR

MANTÉM BONS HÁBITOS DE SONO. TENTA ADORMECER POR VOLTA DAS 23:00

PARA QUE CONSIGAS DESCANSAR 9 HORAS SEGUIDAS.

## ALIMENTOS A EVITAR

AÇUCAR, MEL, GELEIA, COMPOTA E MARMELADA

CHOCOLATE

PRODUTOS DE CAFETARIA E PASTELARIA (BOLOS, PASTEIS, BISCOITOS, BOLACHAS E DOCES)

FRUTA EM LATA

GELADOS

REFRIGERANTES E BEBIDAS AÇUCARADAS (COM GÁS OU SEM GÁS, INCLUINDO NÉCTARES DE FRUTA)

FOLHADOS, NATAS, SALGADINHOS E SNACKS SALGADOS (BATATAS FRITAS, FRUTOS SECOS SALGADOS, EMPADAS, ...)

ENCHIDOS E FUMADOS (CHOURIÇO, BACON, PÉ DE TORRESMO, PASTA DE CHOURIÇO, MORCELA, ...)

CONSERVAS E ENLATADOS (SALSICHAS E PATÉS)

ALIMENTOS FRITOS

MOLHOS COM GORDURA E CALDOS CONCENTRADOS DE GORDURA (CALDOS KNORR, MOSTARDA, KETCHUP E MAIONESE)

COMIDA DO TIPO FAST FOOD (ONDE SE INCLUEM: HAMBÚRGUERES, PIZZAS, CACHORROS E FRANCESINHAS)

**ATENÇÃO: AS INSTRUÇÕES DO TEU MÉDICO DE FAMÍLIA OU NUTRICIONISTA SOBREPÕEM-SE A ESTAS SUGESTÕES. Eles é que decidem o que é melhor para o teu caso específico.**