



Licenciatura em Ciências da Nutrição

MEMÓRIA FINAL DE CURSO

- VOLUME II

Elaborado por Johanna Moreira Bacsik

Aluno nº 201192469

Orientador Externo: Dra. Teresa de Herédia e Mestre Isanete Alves de Alonso

Orientador Interno: Prof. Doutor Roberto Mendonça

Barcarena

Junho 2017

Licenciatura em Ciências da Nutrição

MEMÓRIA FINAL DE CURSO

Elaborado por Johanna Moreira Bacsik

Aluno nº 201192469

Orientador Externo: Dra. Teresa de Herédia e Mestre Isanete Alves de Alonso

Orientador Interno: Prof. Doutor Roberto Mendonça

Barcarena

Junho 2017

Índice de Anexos

ANEXO I (Folhas de sumários)	1
ANEXO II (Folhetos Informativos)	9
ANEXO III (Ementa com avaliação nutricional)	17
ANEXO IV (Grelha de degustação)	20
ANEXO V (Informação para <i>newsletters</i>)	22
ANEXO VI (Caso clínico acompanhado na Clínica do Hospital St.Louis	33
ANEXO VII (Planos Alimentares Clínica do Hospital St. Louis)	37
ANEXO VIII (Panfleto informativo vitamina K).....	53
ANEXO IX (Receitas Low Carb).....	56
ANEXO X (Planos alimentares da Clínica Universitária Atlântica).....	70
ANEXO XI (Distribuição dos alimentos no prato)	84
ANEXO XII (Imagens ilustrativas do bypass gástrico e sleeve).....	86
ANEXO XIII (Compilação de receitas para pacientes bariátricos).....	88
ANEXO XIV (Compilação de receitas para o livro “Receitas Saudáveis”)	92
ANEXO XV (Ebook “Receitas Vegetarianas para Bebés até 1 ano”)	104

ANEXO I (Folhas de sumários)



LICENCIATURA EM CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO
ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE I

7º Semestre

Ano Lectivo 2016-2017

Aluno: Theresa Teresa Bozic

Instituição/Serviço: NutriAlma

Orientador: Dr.ª Teresa de Heliária

Outubro de 2016 a Janeiro de 2017

Dias / Horas	Sumário
Rúbrica Orientador / Aluno	
<u>19/09/2016</u> Das <u>12</u> h às <u>13</u> horas Orientador <u>[Assinatura]</u> Aluno _____	Almoço na unidade bancária. Apresentação dos atestados e do boi. Participação na reunião quinzenal com a equipa nutriAlma.
<u>21/09/2016</u> Das <u>9</u> h às <u>14</u> horas Orientador <u>[Assinatura]</u> Aluno _____	Observação de consultas na instituição bancária.
<u>23/09/2016</u> Das <u>10</u> h às <u>17</u> horas Orientador <u>[Assinatura]</u> Aluno _____	Formação sobre valorização, valorizada, cadeia de capitulação. Formação sobre nova técnica. Participação na degustação de novos pratos para a integração na ementa da instituição bancária. Observação e participação na reunião sobre a degustação.
<u>26/09/2016</u> Das <u>14</u> h às <u>16</u> horas Orientador <u>[Assinatura]</u> Aluno _____	Formação sobre valorizações, valorizada e cadeia de capitulação.

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<u>22/09/2016</u> Das <u>10</u> h às <u>14</u> horas Orientador  Aluno _____	observação de consultas de nutrição na entidade bancária.
<u>28/09/2016</u> Das <u>14h30</u> h às <u>19h30</u> horas Orientador  Aluno _____	Apresentação das reuniões e trabalhos da unidade bancária. Formação para campanha do desperdício alimentar Formação sobre comunicações Elaboração da comunicação - Benefícios da sopa
<u>29/09/2016</u> Das <u>14h30</u> h às <u>19h30</u> horas Orientador  Aluno _____	organização da agenda semanal Formação na campanha contra o desperdício alimentar.
<u>30/09/2016</u> Das <u>14</u> h às <u>17</u> horas Orientador  Aluno _____	Observação de consultas de acompanhamento de nutrição na instituição bancária
<u>3/10/2016</u> Das <u>11</u> h às <u>14h30</u> horas Orientador  Aluno _____	Participação na entidade - campanha contra o desperdício alimentar

Dias /Horas	
-------------	--

Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<u>6 / 10 / 2016</u> Das <u>17</u> h às <u>20</u> horas Orientador  Aluno _____	Elaboração do panfeto chocolate integral do no tema snacks saudáveis.
<u>7 / 10 / 2016</u> Das <u>15</u> h às <u>19</u> horas Orientador  Aluno _____	Observação de consultas de nutrição no consultório nutricional.
<u>10 / 10 / 2016</u> Das <u>16</u> h às <u>18</u> horas Orientador  Aluno _____	Participação na actividade - Projecto Saúde à Mesa numa entidade bancária.
<u>13 / 10 / 2016</u> Das <u>11</u> h às <u>14</u> horas Orientador  Aluno _____	Participação na actividade - Campanha contra o desperdício alimentar
<u>17 / 10 / 2016</u> Das <u>11</u> h às <u>14</u> horas Orientador  Aluno _____	Participação na actividade - campanha contra o desperdício alimentar

Dias / Horas	Sumário
Rúbrica Orientador / Aluno	
<u>18 / 10 / 2016</u>	

Das <u>19</u> às <u>21</u> horas Orientador  Aluno _____	Elaboração da comunicação com o tema - Espaço
<u>20/10/2016</u> Das <u>11</u> h às <u>15</u> horas Orientador  Aluno _____	Participação na campanha contra o desperdício alimentar
<u>21/10/2016</u> Das <u>17</u> h às <u>20</u> horas Orientador  Aluno _____	Visitação projeto saúde a mesa
<u>22/10/2016</u> Das <u>15</u> h às <u>21</u> horas Orientador  Aluno _____	Elaboração de pesquisa científica para os newsletters, com base nas Alimentação para desportistas, alimentação vegetariana, doenças alimentares e rotulagem alimentar, gorduras
<u>28/10/2016</u> Das <u>16</u> h às <u>20</u> horas Orientador  Aluno _____	Elaboração dos newsletters com as temáticas alimentação para desportistas, alimentação vegetariana, doenças alimentares e rotulagem alimentar, Gorduras
Dias /Horas	Sumário
Rúbrica Orientador / Aluno	
<u>3/11/2016</u> Das <u>11</u> h às <u>14</u> horas	Participação na atividade -compañha contra o desperdício alimentar elaboração da comunicação com o tema Lúcia-Limão

Orientador  Aluno _____	
4 / 11 / 2016 Das 11 h às 15 horas Orientador  Aluno _____	Participação na atividade campanha contra o desperdício alimentar
10 / 11 / 2016 Das 11 h às 15 horas Orientador  Aluno _____	Participação na atividade campanha contra o desperdício alimentar
11 / 11 / 2016 Das 11 h às 15 horas Orientador  Aluno _____	Participação na atividade campanha contra o desperdício alimentar
17 / 11 / 2016 Das 15 h às 20 horas Orientador  Aluno _____	Participação na atividade campanha contra o desperdício alimentar

Dias / Horas	Sumário
Rúbrica Orientador / Aluno	
18 / 11 / 2016 Das 16 h às 20 horas Orientador 	Reservatório de comunicação com o tema Bolo. Participação na atividade campanha contra o desperdício

Aluno _____	
<u>24/11/2016</u> Das <u>11</u> h às <u>15</u> horas Orientador  Aluno _____	participação na atividade campo contra o desperdício de alimentos
<u>15/11/2016</u> Das <u>11</u> h às <u>15</u> horas Orientador  Aluno _____	participação na atividade - campanha contra o desperdício
<u>2/12/2016</u> Das <u>16</u> h às <u>20</u> horas Orientador  Aluno _____	valorização de alimentos
<u>9/12/2016</u> Das <u>15</u> h às <u>20</u> horas Orientador  Aluno _____	valorização de alimentos
Dias / Horas Rúbrica Orientador / Aluno <u>15/12/2016</u> Das <u>16</u> h às <u>20</u> horas Orientador  Aluno _____	Sumário Realização da comunicação com o Sema Borejo
<u>16/12/2016</u>	

Das <u>16</u> h às <u>20</u> horas Orientador  Aluno _____	continuação da elaboração da comunicação com o tema <u>boneiro</u>.
<u>5/01/2017</u> Das <u>16</u> h às <u>20</u> horas Orientador  Aluno _____	Validação de ementa.
<u>6/01/2017</u> Das <u>15</u> h às <u>20</u> horas Orientador  Aluno _____	Validação de ementa.
<u>12/01/2017</u> Das <u>16</u> h às <u>20</u> horas Orientador  Aluno _____	Elaboração da comunicação com o tema <u>Cálculo - saltau</u>

Dias /Horas	Sumário
Rúbrica Orientador / Aluno	
<u>13/01/2017</u> Das <u>16</u> h às <u>20</u> horas Orientador  Aluno _____	Realização da comunicação <u>Cálculo - saltau</u>
<u> </u> / <u> </u> / <u> </u> Das <u> </u> h às <u> </u> horas	

ANEXO II (Folhetos Informativos)

A sopa

A sopa é conhecida como sendo um prato composto por um caldo com a adição de vegetais cortados em pequenos pedaços, pode também ter adicionada carne, ovo, peixe, cereais e algum tipo de gordura.

É um prato amplamente reconhecido por ser altamente saciante, rica em vitaminas, minerais, água, fibras e com baixo valor calórico.

Este prato pode ser responsável pelo menor consumo de calorias por refeição quando comparados com o consumo dos mesmos alimentos no prato.

Sabia que se consumir sopa como primeiro prato é provável que ingira menos calorias nas refeições seguintes? É verdade quem consome sopa ao almoço vai ter tendência a comer menos aos lanches e ao jantar.

Opte por uma sopa que contenha vegetais em pedaços em detrimento de sopas sem textura, mais cremosas e mais trituradas estas vão conter menos fibras e vão deixá-lo com fome mais depressa.

Aqui ficam alguns benefícios da sopa

-) Facilita o consumo de diversos hortícolas numa mesma refeição
-) Participa na prevenção de algumas patologias cardiovasculares, diabetes e obesidade
-) É fácil de confeccionar e armazenar
-) É ideal para pessoas que tenham dificuldades de mastigação
-) Faz um aproveitamento muito grande dos nutrientes que ficam dissolvidos no caldo
-) Pode ser um prato principal se adicionar alimentos que forneçam bons teores de proteína e hidratos de carbono
-) Diminui o apetite essencialmente por ser rica em água fibras e por ser consumida quente
-) Como é cozinhada a baixas temperaturas mantém as características nutricionais dos alimentos pelos quais é composta

Além de saudável o consumo de sopa pode ser um bom aliado num programa de perda de peso.

Informação da responsabilidade:

Setembro 2016

nutr⁺alma

Referências:

Himaya, A., Louis-sylvestre, J., Neurobiologie, L. De, & Nutrition, D. (1998). The Effect of Soup on Satiation, 199–210.

Mattes, R. (2005). Soup and satiety B, 83(April 2004), 739–747.
<http://doi.org/10.1016/j.physbeh.2004.09.021>



<http://www.apn.org.pt/>

Alimento da semana – Espargo



Os espargos são plantas perenes que pertencem à família *Liliaceae*. São colhidos na Primavera, quando atingem uma média entre 6 e 8 centímetros. Embora tenham sido identificadas centenas de variedades de espargos, apenas 20 são comestíveis. A variedade mais conhecida é o espargo verde, mas existe também o branco considerado mais delicado e mais tenro, que é cultivado debaixo da terra para inibir o desenvolvimento da clorofila e por isso a sua cor branca. Normalmente esta segunda variedade encontra-se disponível a um preço mais exigente que a primeira. Existe ainda uma terceira variedade relativamente comum, mas menos conhecida os espargos de cor roxa, normalmente de tamanho mais pequeno que a variedade verde e branca (cerca de 3 centímetros de altura) e o seu sabor é mais frutado.

É rico em vitamina K, folatos, vitamina C, beta-carotenos e minerais como o zinco, o manganês e o selénio que lhe conferem as suas propriedades regeneradoras. Contém crómio importante no transporte de glucose pela insulina; aspergina aminoácido com efeito diurético e calmante; saponinas responsáveis pela diminuição de colesterol plasmático e hepático; e glutatona que tem propriedades anti carcinogénicas. Tem ainda propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias conferidas pela rutina um flavonoide presente nos espargos de cor verde. Também vai auxiliar a digestão e está indicado no tratamento de dispepsias, regurgitação e úlceras gástricas. Funciona como um estimulante na lactação. Aumenta a fertilidade em ambos os sexos devido à presença de prodioscinas.

Porção: por cada 5 unidades (100g) vai conter 18 kcal

Sugestões de utilização: na cozinha o espargo pode ser consumido cru ou cozinhado em saladas, sopas ou como acompanhamento numa refeição principal assados ou cozidos

Receita “Creme de espargos”

Ingredientes para 4 pessoas: 500 g de espargos brancos; 1 cebola; 1 chalota; 20g de farinha; 2 c. sopa de azeite; 6 cl de leite (opcional); 1 colher de chá de cebolinho picado água q.b.; sal e pimenta q.b.

Preparação:

1. Descascar os espargos e cozer os espargos. Reservar os espargos e a água de cozedura separadamente.
2. Descascar e picar a cebola e a chalota. Refogar em azeite e adicionar a farinha e a água de cozer os espargos e o leite.
3. Cortar os espargos e adicionar ao preparado anterior. Cozer 10 min.
4. No final da cozedura, triturar usando a varinha mágica. Retificar o sal e a pimenta. Servir com o cebolinho picado.

Informação da responsabilidade:

Outubro 2016

nutr^{alma}

Referências: INSA – Detalhe do alimento – espargos.

<http://www.insa.pt/sites/INSA/Portugues/AreasCientificas/AlimentNutricao/AplicacoesOnline/TabelaAlimentos/PesquisaOnline/Paginas/Deta>

lheAlimento.aspx?ID=IS606; Asparagus: Health Benefits, Risks (Stinky Pee) & Nutrition Facts. <http://www.livescience.com/45295-asparagus-health.html>; Recette Crème d'asperges. <http://cuisine.journaldesfemmes.com/recette/317386-creme-d-asperges>; Chin, C. K., & Garrison, S. A. (2008). Functional elements from asparagus for human health. In *Acta Horticulturae*.

Chá da semana – Infusão de lúcia-lima



A lúcia-lima é uma planta que cresce espontaneamente na América do Sul, mais precisamente do Chile, da Argentina e do Perú. É cultivada de forma abundante no Norte de África, mais precisamente em Marrocos e na zona do mar mediterrânico.

As suas propriedades farmacológicas são atribuídas ao óleo essencial presente na folha que tem propriedades antimicrobianas. É usada tradicionalmente para a febre, tem um efeito sedativo e diurético. Nos últimos

anos têm sido feitos estudos com o uso planta ao nível do tratamento da arteriosclerose.

Devido ao seu sabor cítrico é usada como ingrediente principal em infusões não alcoólicas, assim como erva aromática em doces e sorbets.

Porção: 1 saquinho de chá para cerca de 200 ml de água a ferver.

Sugestões de utilização: Pode utilizá-la em forma de infusão ou se preferir pode adicioná-la à água, ao vinagre, ao azeite ou ao seu açúcar de forma a tornar os seus pratos mais aromáticos.

Receita “Limonada de Lúcia-lima” – adaptado da receita de Martha Stewart

Ingredientes para 4 pessoas: ¼ chávena de açúcar ou mel ou *stevia* (opcional); 1 ¼ de água; ¼ chávena de folhas de lúcia lima; 5 chávenas de sumo de limão coado (cerca de sumo de 24 limões);

Preparação:

1. Colocar a água e o açúcar a ferver.
2. Adicionar as folhas de lúcia lima e deixar a infusão arrefecer completamente, cerca de 15 min.
3. Combinar a infusão com o sumo de limão e servir com gelo.

Informação da responsabilidade:

Novembro 2016

nutr⁺alma

Referências: Abderrahim, F., Estrella, S., Susín, C., Arribas, S. M., González, M. C., & Condezo-Hoyos, L. (2011). The antioxidant activity and thermal stability of lemon verbena (*Aloysia triphylla*) infusion. *Journal of Medicinal Food*, 14(5), 517–27. <https://doi.org/10.1089/jmf.2010.0102>

Funes, L., Carrera-Quintanar, L., Cerdán-Calero, M., Ferrer, M. D., Drobnic, F., Pons, A., ... Micol, V. (2011). Effect of lemon verbena supplementation on muscular damage markers, proinflammatory cytokines release and neutrophils' oxidative stress in chronic exercise. *European Journal of Applied Physiology*, 111(4), 695–705. <https://doi.org/10.1007/s00421-010-1684-3>

Chá da semana – Infusão de tília



A tília é uma árvore cultivada no México e na América do Norte é reconhecida pela sua altura e consegue atingir os 1000 anos e pode dar até cerca de 100 kg de flores. Além da sua fragrância agradável característica também vai ter efeitos benéficos ao nível de doenças respiratórias e digestivas. Antigamente usava-se tanto as folhas, quanto a casca de árvore e a sua seiva, hoje em dia apenas se usa as flores.

As principais propriedades da tília passam pelo seu poder contra as doenças infecciosas, tal como constipações, gripes, febre, congestão nasal, dores de cabeça, sinusite. É ainda usada no tratamento de palpitações, hipertensão, incontinência, hepatite, colite e reumatismo.

As suas propriedades calmantes controlam as tosse, estimulam a circulação sanguínea e a diurese. Também é eficaz nas dores de cabeça, dores abdominais.

Devido ao seu efeito sedativo pode ser um auxiliar em caso de insónia, nervosismo, ansiedade ou histeria.

As suas folhas são conhecidas como tendo uma quantidade considerável de mucilagem. Os seus compostos ativos passam pelo ácido coumarico, o kaempferol, os terpenóides, a quercetina e alguns óleos voláteis como: o citral, a citronella, citronellol, o eugenol e o limoneno.

Porção: 1 saquinho de chá para cerca de 200 ml de água a ferver.

Sugestões de utilização: Pode utilizá-la em forma de infusão ou se preferir pode adicioná-la à água, ao vinagre, ao azeite ou ao seu açúcar de forma a tornar os seus pratos mais aromáticos.

Receita “Sumo de ananás, gengibre e tília” – adaptado do site Gourmand Asia

Ingredientes para 4 pessoas: 1 ananás; 50g de flores de tília; 20 g de açúcar (opcional); 1 colher de chá de gengibre ralado; 2 folhas de tília;

Preparação:

1. **Ferver 1 litro de água com as flores de tília seca e deixar repousar cerca de 10 min.**
2. **Cortar o pedúnculo e retirar a zona mais rija do ananás. De seguida cortar o ananás em gomos.**
3. **Triturar o ananás, adicionar a infusão de tília, o gengibre ralado, o açúcar e as folhas de tília previamente lavadas. Servir frio com gelo.**

Informação da responsabilidade:

Novembro 2016

nutr^oalma

Referências: Rodríguez-Fragoso, L., Reyes-Esparza, J., Burchiel, S. W., Herrera-Ruiz, D., & Torres, E. (2008). Risks and benefits of commonly used herbal medicines in Mexico. *Toxicology and Applied Pharmacology*, 227(1), 125–135. <https://doi.org/10.1016/j.taap.2007.10.005>; Toker, G., Küpeli, E.,

Memisoğlu, M., & Yesilada, E. (2004). Flavonoids with antinociceptive and anti-inflammatory activities from the leaves of *Tilia argentea* (silver linden). *Journal of Ethnopharmacology*, 95(2–3), 393–397. <https://doi.org/10.1016/j.jep.2004.08.008>



Carne de Borrego

A carne de borrego, tal como outras carnes vermelhas é conhecida por ser uma importante fonte de proteína (cerca de 20g por cada 100g) e outros nutrientes como o ferro, o zinco e a vitamina B12 que são essenciais numa dieta saudável.

Aproximadamente 50% da gordura intra-muscular do borrego é composta por gorduras insaturadas, gorduras monoinsaturadas (essencialmente ácido oleico) e gordura polinsaturada. Existe alguma evidência que o consumo de carne magra vermelha possa ter uma influência num decréscimo do colesterol total e triglicéridos.

Normalmente quando pensamos em ômega 3 pensamos em fontes vegetais, como os frutos secos ou sementes ou em fontes animais como o peixe. Mas o borrego alimentado a partir de erva fresca também pode ser uma boa fonte de ômega 3. A quantidade de ômega 3 vai depender essencialmente da dieta da ovelha e do borrego logo após o desmame. A carne do borrego alimentado a partir de erva fresca tem até mais 25% de ômega 3 que a carne de borrego alimentado de forma tradicional.

Esta carne, também vai ser uma boa fonte de CLA, e a sua dose é mais alta, cerca do dobro na carne de borrego alimentado a partir de erva fresca em comparação com o alimentado de forma tradicional, é demonstrado em vários estudos que o CLA está associado a uma melhoria no sistema imunológico e função anti-inflamatória, melhorando também a massa óssea, e a regulação do açúcar no sangue.

Porção: por cada 100g vai conter 124 kcal

Sugestões de utilização: A melhor forma de servir o borrego é usando métodos culinários que o deixem húmido e tenro. Deixamos-lhe sugestões de como cozinhar cada parte do animal para tirar o maior proveito possível: a pá fica mais saborosa em guisados; o peito fica melhor cozido; as costeletas assadas ou grelhadas; e o lombo fica melhor assado.

Receita Pingo Doce “Borrego assado com grelos”

Ingrediente para 6 pessoas: 4 dentes de alho; 1 colher de chá de sal; pimenta q.b; 1 colher de sopa de pimentão doce; 4 colheres de sopa de azeite; 0,5 dl de vinho branco; 1 folha de louro; 150g de cebola; 1kg de borrego; 880g de batatas; 850g de grelos.

Preparação:

4. Fazer uma papa com 2 dentes de alho, sal, pimenta, pimentão doce, 2 colheres de sopa de azeite e vinho branco.
5. Barrar o borrego com a papa e adicionar o louro esfarelado, e a cebola cortada às rodela. Reservar no frigorífico de 1 dia para o outro.
6. No dia seguinte assar o borrego com as batatas com pele aos quartos durante 20 min a 200°C. Baixar a temperatura para os 160°C e continuar a assar cerca de 1 hora e meia.
7. Cozer os grelos e saltear com o restante azeite e os 2 dentes de alho restantes. Servir.

Informação da responsabilidade:

Dezembro 2016

nutr alma

Referências: McAfee, A. J., Mcsorley, E. M., Cuskelly, G. J., Moss, B. W., Wallace, J. M. W., Bonham, M. P., & Fearon, A. M. (2010). Red meat consumption: An overview of the risks and benefits. *Meat Science*, 84(1), 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.meatsci.2009.08.029>

<https://www.pingodoce.pt/receitas/borrego-assado/>; <http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=foodspice&dbid=117>; <http://beefandlamb.ahdb.org.uk/news/red-meat-and-nutrition-the-facts/> <http://portfir.insa.pt/foodcomp/food?1111>

O cálcio

Funções

O cálcio é um mineral associado ao metabolismo ósseo, que é essencial para aumentar a densidade mineral óssea nos jovens e para evitar o decréscimo da densidade mineral óssea nos adultos à medida do processo de envelhecimento. Os ossos e os dentes contêm cálcio, o que os ajuda a tornarem-se firmes e rígidos, mas não só, o cálcio também vai participar em funções nervosas e musculares. Este tipo de funções são vitais para o bom funcionamento do organismo.

Outros fatores que vão participar na saúde dos ossos incluem a vitamina D e a atividade física. A vitamina D em conjunto com o cálcio e a atividade física como correr, e levantamento de pesos promovem ossos saudáveis.

Deficiência

Estudos recentes apontam para que menos de metade de 50% das mulheres e menos de 60 % dos homens consumam a dose necessária recomendada de cálcio. A deficiência em cálcio conduz à osteopénia e em casos mais avançados à osteoporose.

Curiosidade

Sabia que a fibra dietética pode ter um efeito adverso na absorção de cálcio? Este processo é explicado pela capacidade do cálcio se ligar ao ácido fítico entre outros constituintes da fibra tais como o ácido urónico, a hemicelulose e o ácido oxálico. Mas não se preocupe que este processo não acontece com as frutas nem com alguns legumes pela presença da pectina que contém ácidos urónicos que não se ligam ao cálcio, fazendo com que ele seja mais bem absorvido.

Fontes

A maior parte das pessoas associa boas fontes de cálcio apenas aos produtos lácteos, mas ele também está presente em fontes vegetais como a couve, o nabo, o bok choy, a couve chinesa que representam aproximadamente 7% da dose diária recomendada. Além destes também pode encontrar boas fontes de cálcio nos frutos secos e nas especiarias.

Alimento Rico em Cálcio – Seitan

O seitan é conhecido como um substituto da carne e é produzido a partir da farinha de trigo, mais propriamente do glúten (a proteína do trigo). O seitan constitui uma ótima opção para quem não tem problemas de sensibilidade ao glúten. O seitan apresenta-se uma boa alternativa à carne e tem cerca de 24 mg de cálcio, combine-o com outras fontes vegetais e terá a quantidade diária recomendada sem a presença de nenhum alimento de origem animal.

Dicas de compra

Sempre que comprar alimentos que não sejam frescos leia atentamente os rótulos para se certificar que o alimento que está a comprar é mesmo uma boa fonte de cálcio e não se esqueça que alimentos fortificados vão ter uma quantidade maior de certos tipos de nutrientes.

Dicas de consumo

Use o seitan para as suas preparações culinárias, estufado, em salada, no forno, grelhado, em espetadas. Para lhe conferir mais sabor adicione as suas especiarias preferidas.

Informação da responsabilidade:

Janeiro 2017



Referências: <http://www.vrg.org/nutrition/calcium.php>; <http://www.sciencebasedhealth.com/ContentPage.aspx?WebpageId=243>; Victor R Preedy (2015). Calcium in the Context of Dietary Sources and Metabolism in Calcium : Chemistry, Analysis, Function and Effects, 3-20. <http://pubs.rsc.org/en/content/chapterhtml/2015/bk9781849738873->

00003?isbn=978-1-84973-887-3&sercode=bk; Malav, O. P., Talukder, S., Gokulakrishnan, P., & Chand, S. (2014). Critical Reviews in Food Science and Nutrition Meat analogue: A Review Meat analogue: A Review, (December), 37–41. <http://doi.org/10.1080/10408398.2012.689381>; <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods/show/13514?fgcd=&manu=&lfacet=&format=&count=&max=50&offset=&sor t=default&order=asc&qlookup=seitan&ds=&qt=&qp=&qq=&qn=&q=&ing=>

Açafrão

Composição

O açafrão é extraído a partir do pistilos da flor da planta *Crocus Sativus* (*Crocus Sativus* L. *Iridaceae*) é cultivado maioritariamente em Espanha e no Irão. É composto aproximadamente por 10% de humidade, 12% de proteína, 5% de gordura, 5% de minerais, 5% de fibra e por 63% de açúcares, incluindo o amido. Esta especiaria tem um elevado poder antioxidante, pela presença de três compostos: a crocina (que apresenta os compostos corantes e é a responsável pela maioria do efeito antioxidante, pela extinção de radicais livres, e pela proteção da célula e tecidos contra oxidantes), picocrocinas (responsáveis pelo sabor amargo do açafrão) o safranal (substância volátil responsável pelo aroma).

Funções

O açafrão é usado na medicina tradicional como substância anti-espásmica, sedativa, diaforética e expectorante. Recentemente têm sido feitos estudos da aplicação do açafrão ao nível de doenças cardiovasculares e do sistema nervoso. Em estudos farmacológicos recentes esta especiaria demonstrou propriedades ao nível de resistência à insulina e diabetes, combate ao cancro e aterosclerose. Também foi verificado ser uma substância hipotensiva, hipolipidémica e anti-depressiva.

Curiosidade

O início do uso do açafrão data de à 3000 anos e abrangeu vários continentes, civilizações e culturas, teve a sua origem no Médio Oriente e é a especiaria mais cara do mundo, custa entre 40 a 50 dólares por grama. Estima-se que seja necessário cerca de 75 mil flores do crocus para produzir apenas meio quilo desta especiaria.

Usos e dicas de compra

É utilizado essencialmente como corante alimentar e como condimento ao nível culinário.

Por ser uma especiaria muito cara foi alvo de adulterações na venda pela mistura com outros componentes como a paprika e a curcuma. Posto isto para assegurar a autenticidade e qualidade do açafrão, este agora é certificado no Mercado Internacional através da norma ISO 3632 atualizada recentemente em 2011.

Informação da responsabilidade:

Fevereiro 2017



Referências: Bajbouj, K., Schulze-luehrmann, J., Diermeier, S., Amin, A., & Schneider-stock, R. (2012). The anticancer effect of saffron in two p53 isogenic colorectal cancer cell lines; Mashmoul, M., Azlan, A., Khaza, H., Nisak, B., Yusof, M., & Noor, S. M. (2013); Saffron: A Natural Potent Antioxidant as a Promising Anti-Obesity Drug, 293–308. <http://doi.org/10.3390/antiox2040293>

Melnyk, J. P., Wang, S., & Marcone, M. F. (2010) Chemical and biological properties of the world's most expensive spice :

Saffron. *FRIN*, 43(8), 1981–1989. <http://doi.org/10.1016/j.foodres.2010.07.033>;
http://www.iso.org/iso/home/news_index/news_archive/news.htm?refid=Ref1819

ANEXO III (Ementa com avaliação nutricional)



EMENTA - Lisboa

De 24 a 25 outubro 2018

			Por litro	Por 100g				
			Energia (Kcal/l)	GLU, dos quais açúcares (g)	Lípidos Totais (g)	Lípidos dos quais saturados (g)	Sal (g)	
2ª feira	Sopa s/ batata	Sopa de legumes com baixo teor de sal						
	Sopa c/ batata	Sopa de espinafres	165/ 637	0,5	0,8	0,1	0,4	
	Carne	Filetes de vaca de cebolada, arroz de laranja e brócolos salteados	440/ 1544	0,0	2,1	1	0,1	
	Peixe	Massada de Garupa com coentros	612/ 2563	0,7	2,8	0,1	0,1	
	Dieta	Canhão cozido com batata cozida, couve-flor e cenoura	462/ 1590	0,2	1,2	0,2	0,2	
3ª feira	Sopa s/ batata	Sopa de legumes com baixo teor de sal						
	Sopa c/ batata	Creme de favas	141/ 509	0,0	1,2	0,2	0,2	
	Carne	Lasanha de frango com legumes (courgette, cenoura e alho-francês)	322/ 1249	0,1	2,1	0,4	0,6	
	Peixe	Pescada assada com pimentos, batata e couve-de-bruxelas salteadas	465/ 1547	0,1	1,8	0,3	0,3	
	Dieta	Hamburguer de vaca com arroz de ervilhas	457/ 2080	0,3	2	0,8	0,3	
	Vegetariano	Ummigas recheadas com arroz basmati	475/ 1989	0,5	2,8	0,7	0,3	
4ª feira	Sopa s/ batata	Sopa de legumes com baixo teor de sal						
	Sopa c/ batata	Sopa de couve chinesa com espargos	191/ 601	0,2	1,1	0,2	0,2	
	Carne	Perna de porco assada com arroz de sardinhas e laranja ao gomo	620/ 2214	0,1	5,0	0,6	0,4	
	Peixe	Dourada com molho de ervas, batata cozida e salada à Alentejana	620/ 2094	0,8	2,5	1	0,3	
	Dieta	Frango cozido com espargos e cenoura bony	380/ 1537	0,1	0,2	0,1	0,3	
	Vegetariano	Embutidos de lombardo com molho de grão, espinafres e roquefort	254/ 1061	2	2,0	0,5	0,8	
5ª feira	Sopa s/ batata	Sopa de legumes com baixo teor de sal						
	Sopa c/ batata	Sopa de legumes	167/ 697	0,9	1,7	0,3	0,4	
	Carne	Uzès de peru recheados com espinafres com legumes misto	611/ 2066	0,2	0	1	0,8	
	Peixe	Caril de camarão com arroz de cós e salada de ataca	401/ 1677	2,0	5,5	0	0,4	
	Dieta	Pãozinho grelhado com batata cozida e folhão-verde	490/ 2006	1	3,0	0,2	0,2	
	Vegetariano	Tartilha vegetariana (cenoura, folhão-verde e leguminos)	385/ 1517	0,4	3,6	0,5	0,3	
6ª feira	Sopa s/ batata	Sopa de legumes com baixo teor de sal						
	Sopa c/ batata	Creme de abóbora e coentros	120/ 500	0,7	1,5	0,7	0,1	
	Carne	Folhada de pato com arroz branco	563/ 2369	0,8	3,0	1	0,8	
	Peixe	Palanetas de bacalhau com arroz de grelos	402/ 2101	0,8	2,1	1	0,4	
	Dieta	Espetada de porco com cenoura, couve e brócolos cozidos	467/ 1956	0,1	2,9	0,9	0,4	

Departamento de Recursos Humanos

Com o compromisso
nutr alma

Legenda

Teor elevado	Teor moderado	Teor baixo
--------------	---------------	------------

ANEXO IV (Grelha de degustação)

Prato	Ingredientes	Elementos durante a degustação	Apreciação (suficiente - bom)	Data da entrada na cozinha
Ureme de brócolos com cenoura e chuchu				
Sopa de abóbora, couve e feijões				
Solado de lombado, cenoura e roscas				
Fritas de mandioca com molho de leite e roscas				
Empadão de churrasco com batata doce				
Borinholas recheadas com carne				
Banana batida				
Nota: 100% de aproveitamento				

ANEXO V (Informação para *newsletters*)

Tema: Alimentação vegetariana

O que é ser vegetariano?

A dieta vegetariana é caracterizada como sendo uma dieta sem carne nem peixe, e sem conter alimentos que tenham alguns destes ingredientes na sua composição. Dentro da opção vegetariana temos diferentes tipos:

-) **O ovo-lacto-vegetariano** que baseia a sua alimentação em grãos, frutas, legumes, sementes, frutos secos, produtos lácteos e ovos;
-) **o lacto-vegetariano** que além da carne e do peixe exclui os ovos; o
-) **O vegan ou puro vegetariano** que exclui todos os produtos lácteos, ovos, carne e peixe.

Fonte: Silva, S. C. G., Pinho, J. P., Borges, C., Santos, C. T., Santos, A., & Graça, P. (2015). Linhas de Orientação para uma Alimentação Vegetariana Saudável. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Retrieved from <https://docs.google.com/viewer?url=https%3A%2F%2Frepositorio-aberto.up.pt%2Fbitstream%2F10216%2F80821%2F2%2F123855.pdf>

Que alimentos posso encontrar para substituir a carne?

Leguminosas	Aqui estão inseridos o feijão o grão, as lentilhas, as ervilhas e as favas. Incorpore estes alimentos nas suas sopas e saladas, mas não se deixe ficar por aí, pode também os triturar-los no processador e servi-los como entrada.
Edamame	É a soja verde , ou seja, a soja não madura, ainda dentro da vagem. Parece uma ervilha torta. Pode adicioná-lo a sopas e saladas ou então aos pratos principais.
Tofu	Trata-se de um queijo, ou também requeijão, que é feito a partir do feijão de soja. O tofu é feito de um leite produzido dos feijões de soja moídos. Tem normalmente um sabor neutro e diferentes texturas: mais macio ou mais firme. Escolha o mais macio para os molhos ou cremes e o mais firme para saladas ou grelhados, pratos no forno ou marinadas.
Tofu japonês	É uma variedade de tofu que não necessita de ser refrigerada, contém mais água e uma textura mais homogênea, também existe sob o formato mais macio ou mais firme.
Produtos de soja	Já pode encontrar salsichas, hambúrgueres e fiambre tudo à base de soja. Leia atentamente o rótulo para ter a certeza que não contém subprodutos de origem animal.
Tempeh	Desenvolvido na Indonésia pela fermentação dos grãos de soja. Tem um formato achatado de bolo e pode ser usado

em saladas, grelhados e marinadas.

Seitan	É um alimento derivado da proteína do trigo - o glúten. Como fonte de proteína vegetal não tem colesterol nem gordura saturada, além de proteínas fornece vitamina B, ferro e tem um baixo teor de sódio. Pode usar o seitan às fatias ou aos cubos em guisados, grelhados, assados, panados, picado em recheios de empadas ou lasanhas
--------	---

Fonte: <http://www.vegparadise.com/basics.html>

<http://www.centrovegetariano.org/>

Que cuidados deve ter se optar por uma dieta vegetariana?

Proteína - A proteína vegetal pode substituir a proteína animal quando existe uma grande variedade de proteínas vegetais consumidas. As pesquisas demonstram que consumir uma grande variedade de alimentos ricos em proteína vegetal compreende todos os aminoácidos necessários.

Boas fontes proteicas – feijão, grão de bico, ervilhas, tremoço, favas, lentilhas, seitan, quinoa, amendoim, pistáchio

Ácidos gordos ômega 3 - Dietas estritamente vegetarianas são geralmente ricas em ômega 6 e pobres em ômega 3 devido a falta da presença de ovos e peixe. O ômega 3 é importante para a saúde cardiovascular e para o desenvolvimento ocular e cerebral.

Boas fontes de ômega 3: linhaça, óleo de canola, nozes, soja e algas.

Ferro - O ferro de origem vegetal é menos bem absorvido que o de origem animal, por isso é necessária uma maior ingestão. Sabia que para aumentar a biodisponibilidade deste nutriente deve submeter os grãos, o feijão e as sementes a processos de fervura? O miso e o tempeh também são boas opções alimentares para aumentar a biodisponibilidade de ferro. **Alimentos ricos em vitamina C** vão aumentar a absorção de ferro.

Boas fontes de ferro – feijão, lentilhas, grão de bico, vegetais de folhas verdes, frutos secos oleaginosos (exemplos) e tahine.

Zinco – Os Vegetarianos tendem a ter um menor consumo de zinco que pessoas não vegetarianas. Tal como no ferro se sujeitar os grãos, as leguminosas e as sementes ao processo de fervura vai aumentar a biodisponibilidade do zinco.

Boas fontes: produtos de soja, leguminosas, frutos secos oleaginosos (como a amêndoa e o amendoim) e queijo.

Cálcio - Facilmente os vegetarianos conseguem ter um consumo de cálcio adequado caso consumam alimentos fortificados ou à base de leite.

Boas fontes de cálcio: brócolos, couve bok choy, couve chinesa e repolho, as amêndoas, as sementes de sésamo e os feijões.

Vitamina B 12 - Vegetarianos estritos devem consumir alimentos fortificados tal como o leite de soja ou leite de arroz, cereais de pequeno-almoço ou ainda substitutos vegetais de carne.

Fonte: Silva, S. C. G., Pinho, J. P., Borges, C., Santos, C. T., Santos, A., & Graça, P. (2015). *Linhas de Orientação para uma Alimentação Vegetariana Saudável. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável*. Retrieved from <https://docs.google.com/viewer?url=https%3A%2F%2Frepositorio-aberto.up.pt%2Fbitstream%2F10216%2F80821%2F2%2F123855.pdf>

Tome nota...

1. Em vez de planear a sua refeição à volta da carne ou do peixe pense nas leguminosas ou nos cereais integrais como o ingrediente principal do seu prato. Acompanhe-os com o seu tempero preferido, com vegetais, frutos secos, sementes, fruta etc.-.

2. Ao consumir mais cereais integrais vai aumentar o seu consumo de fibra.

É normal estar familiarizado com o arroz integral ou o pão integral mas existe muito mais escolha deixamos-lhe aqui algumas sugestões:

Cevada – rica em fibra tem um sabor que lembra a noz tal como o arroz integral. Cozinhe-o em água na proporção de 3 para 1 (água para cevada) durante 40-45 min.



Bulgur- é feito a partir dos grãos de trigo que foram secos e fervidos. Adicione 1 ½ chávena de água quente ao bulgur e está pronto em 15 min. Com o bulgur pode fazer o taboulé, um prato típico do Médio Oriente, junte ao bulgur previamente cozinhado, salsa, menta, tomate, sumo de limão e azeite.

Millet - este cereal quando cozinhado absorve água e parece arroz. Tem um sabor que faz lembrar as nozes. Cozinhe-o em água numa proporção de 2 para 1 durante 20-25 minutos. Para ficar mais saboroso torra-o na frigideira antes de o cozinhar.



Quinoa – tem uma textura crocante e é usado para fazer massas sem glúten. Cozinhe-o em água numa razão de 2 para 1 cerca de 20 minutos. Para não ficar com um sabor amargo passe a quinoa por água antes de a cozinhar

<https://recipes.heart.org/Articles/1051/Types-of-Whole-Grains>

Tema: alimentação para desportistas

A nutrição não afeta só a sua saúde também afeta a sua performance, se se sente com mais energia, força ou agilidade. Sem qualquer sombra de dúvida a nutrição vai influenciar o seu peso e a sua composição corporal que ambas vão influenciar a sua performance.

O que come, quando come e a quantidade que come vão fazer a diferença se consegue recuperar após o exercício assim como melhorar os seus resultados em competição para assim desta forma torna-lo mais saudável e com menos lesões.

Qual é a melhor altura para comer antes de fazer exercício?

Idealmente deve-se fazer uma refeição 2-4 horas antes de um treino. Este intervalo vai permitir ter a refeição parcialmente digerida, no entanto o mais importante é antes do treino não se sentir nem com fome nem muito cheio.

Estudos afirmam que fazer uma refeição pré-treino moderada em hidratos de carbono e baixo teor de gordura vai ajudar a treinar durante mais tempo e a ter uma melhor performance.

O que se deve comer antes do exercício?

De uma forma geral deve optar por refeições com um baixo índice glicémico que vão provocar um aumento gradual dos níveis de açúcar no sangue. Este tipo de refeições vai permitir queimar mais gordura e menos glicogénio durante o exercício, além de melhorar a resistência.

Idealmente uma refeição com baixo índice glicémico deve incluir proteína, gordura assim como hidratos de carbono. Tanto a proteína quanto a gordura vão atrasar a absorção de hidratos de carbono. Se optar por uma refeição sem proteína nem gordura existe uma grande probabilidade de ter um pico glicémico, e isto vai traduzir-se em fadiga e falta de energia.

Será que devo comer na hora antes de treinar?

Estudos comprovam que comer na hora antes do exercício não vai provocar hipoglicemia, e que em alguns casos pode melhorar a performance. Por isso se sente que necessita de uma descarga de energia imediatamente antes de treinar opte por um pequeno snack imediatamente antes de treinar que deve compreender hidratos de carbono, proteína e gordura.

Também pode fazer esta refeição caso não tenha conseguido fazer a sua refeição 2-4 horas antes. Por outro lado, se comeu 2 a 4 horas antes não ganhará qualquer benefício em fazer um snack imediatamente antes do treino a não ser que esteja com fome claro.

Refeições pré-treino (2 a 4 horas antes)

Estufado feito com frango, peixe ou feijão, vegetais e batata.

Batatas com feijão, queijo, vegetais, frango, peixe ou carne com salada.

Massa com molho Pesto, vegetais e queijo

Frango, peixe ou feijão com arroz e vegetais

Papas de aveia com leite e fruta

Frango grelhado, ou tofu grelhado com vegetais e massa

Snacks antes do treino (5-1 hora antes)

1 iogurte (125g) com cerca de 150g de fruta

25g de frutos secos

Uma sandes de frango, queijo, peixe, ovo ou húmus e salada

Uma barra de cereais

Uma fatia de pão ou uma tosta com manteiga vegetal

Será que devo comer durante o exercício?

Se for treinar mais de uma hora pode beneficiar de hidratos de carbono extra (cerca de 30 a 60g por hora) provenientes de bebidas ou comida, que vão ajuda-lo a manter a sua performance, manter os níveis de açúcar no sangue e poupar o glicogénio muscular.

Se for treinar mais de 3 horas deve consumir doses mais altas de hidratos de carbono (entre 60-90g) no formato de bebida energética contendo glucose e frutose (ou maltodextrina e frutose). Adicionar frutose vai impedir a saturação por glucose, que é o que acontece quando se bebe uma bebida isotónica que só contem glucose ou sucrose. O máximo de glucose que deve ser consumido deve ser de 60g pois é o máximo transportado e absorvido. Como a frutose é absorvida de forma diferente se consumir os dois aumenta a dose de hidratos de carbono absorvidos.

Que alimentos posso consumir posso consumir durante o treino?

Consuma sempre alimentos com um índice glicémico baixo ou moderado:

Sumo de abóbora diluído

Sumo de fruta diluído num litro de água numa relação de 1 para 1.

Bebidas isotônicas (contendo glucose, maltodextrina e sucrose)

Géis ou barras energéticas (contendo glucose, malto dextrina e sucrose)

Bananas

Alperces secos ou passas ou outra fruta seca sem ser de casca rija

Granola ou barras de cereais

Galletas de arroz ou milho

Qual a importância da alimentação pós-treino?

O que comer e beber a seguir a treinar vai ser importante para melhorar a sua composição corporal e a sua recuperação do exercício, pois um treino forte conduz a uma depleção de glicogénio muscular e conduz a micro-rupturas no tecido muscular. Se não fizer uma recuperação adequada a sua performance vai estar diminuída na sua próxima sessão de treino.

Qual é o período ideal para comer no pós treino?

Se tiver um dia de descanso entre treinos ou se o treino tiver sido pouco intenso não necessita de comer logo de seguida ao treino, coma apenas quando começar a sentir fome e vá fazendo as refeições ao longo do dia. No caso de voltar a treinar em menos de 24 horas deve ter em atenção a sua refeição pós treino e aproveitar “a janela de oportunidade” que é o período do pós exercício (cerca de duas horas) em que o corpo vai ter mais facilidade em repor os seus níveis de glicogénio. Quanto mais tempo esperar entre o fim do exercício e a sua refeição mais lenta vai ser a sua recuperação.

O que o corpo necessita para o pós-treino?

Para uma recuperação ótima temos três elementos prioritários:

1. Hidratos de carbono – cerca de 1-1,5g por cada kg de peso para repor as reservas de glicogénio.
2. Proteína – aproximadamente cerca de 20g
3. Antioxidantes – estes vão melhorar a recuperação muscular e diminuir a inflamação.

O que devo comer a seguir ao treino?

Deve incluir hidratos de carbono e proteína no seu pós-treino.

Não é particularmente importante o tipo de hidratos de carbono consumidos no imediato pós treino no entanto é provável que beneficie de hidratos de carbono de índice glicémico moderado.

Nas refeições das próximas 24 horas após o treino opte por hidratos de carbono com um baixo

índice glicémico, este tipo de refeições vai ajudá-lo a queimar mais gordura e melhorar a sua resistência nos treinos seguintes.

A proteína vai ser útil na recuperação muscular, opte por alimentos que contenham proteínas com os aminoácidos essenciais.

No caso de fazer um treino de força – alimentos que promovam a recuperação de massa muscular

No caso de ter feito um treino de resistência – alimentos que contenham um rácio de hidratos de carbono e proteína de 3 para 1 para promover a recuperação muscular e repor os níveis de glicogénio

Uma mistura de leite e/ou iogurte com fruta	Leite
Iogurte natural	Leite e banana
330 ml a 500 ml de um batido de feito com whey (cerca de 20g)	Leite com chocolate
Amêndoas ou caju com iogurte	Uma sandes de pão integral com carne, frango, peixe ou queijo
Iogurte grego	Um batido à base de banana, whey, leite iogurte e frutos secos
Leite	

Bean, A. (2014). *Food for fitness - How to eat for maximum performance*.

Tema: Gorduras

Onde as podemos encontrar?

1. Facilmente visíveis – aqui temos dois tipos as que adicionamos à comida como a manteiga e o azeite; e a gordura presente fora dos alimentos normalmente na pele da carne ou do peixe;
2. Escondida – nos ingredientes normalmente nos snacks, sobremesas; adicionada na cozedura, como por exemplo nas sopas, nos molhos e na comida frita.

Que tipos de gordura existem?

Gordura monoinsaturada - É líquida à temperatura ambiente mas pode solidificar no caso de ser acondicionadas a temperaturas mais baixas. O seu consumo está associado com a diminuição do colesterol LDL sanguíneo (“mau colesterol”) e com a manutenção da integridade celular.

Gordura saturada - É sólida à temperatura ambiente e é constituída por ácidos gordos saturados. O seu consumo excessivo está associado ao aumento do risco de doenças cardiovasculares, aumento do colesterol sanguíneo, nomeadamente o LDL, doença aterosclerótica, etc.

É recomendado um consumo baixo deste tipo de gordura normalmente inferior aos 10% do valor energético total.

Gordura polinsaturada - Tal como a gordura monoinsaturada é líquida à temperatura ambiente e pode solidificar se for submetida a baixas temperaturas.

Este tipo de gordura é predominantemente constituído por ácidos gordos polinsaturados.

Os ácidos gordos polinsaturados vão ter um papel importante na resposta infecciosa, além de serem essenciais no crescimento e desenvolvimento do nosso organismo. Estes ácidos são considerados essenciais, porque o nosso organismo não os consegue sintetizar a partir de outras substâncias, apenas por via alimentar.

Dentro da categoria dos ácidos gordos polinsaturados, temos os ácidos gordos da série ómega 6 e os ácidos gordos da série ómega 3.

Gordura hidrogenada - A hidrogenação pode ocorrer tanto natural como artificialmente, é um processo que normalmente os óleos vegetais são submetidos que faz com que passem do estado líquido ao estado sólido. Este processo torna a gordura mais estável e consistente vantagem para se utilizar em produção alimentar.

Em que alimentos podemos encontrar os diferentes tipos de gordura?

Gordura hidrogenada

Margarinas vegetais de barrar; alimentos muito processados, por exemplo: pão de forma de produção industrial, bolachas, biscoitos, fast-food, batatas fritas de pacote, aperitivos, snacks de chocolate, alguns cereais de pequeno almoço, produtos de pastelaria e confeitaria.

Gordura polinsaturada	Óleos vegetais, frutos oleaginosos, cereais integrais, sementes, gordura de peixe, óleo de fígado de peixe e hortícolas de cor verde escura;
Gordura saturada	Manteiga, queijos gordos, produtos de charcutaria gordos, banha de porco, óleo de palma, óleo de coco, gordura da carne de vaca, margarinas;

Gordura monoinsaturada	A fonte mais conhecida é o azeite, outros incluem o óleo de amendoim, os frutos oleaginosos e o abacate;
-------------------------------	--

Como escolher a gordura para cozinhar ou temperar?			
Gordura Alimentar	Temperatura a partir da qual se inicia a degradação	Qual o uso mais adequado?	E adequado para fritar?
Azeite	220° C	Em todos os processos culinários (cru e cozinhado)	Sim
Banha	210°C	Em todos os processos culinários (cru e cozinhado)	Sim
Óleo de amendoim	180°C	Em todos os processos culinários (cru e cozinhado)	Sim
Óleo de sementes (óleo alimentar, de milho, girassol ou soja)	160°C	Em cru	Não
Margarinas e outras gorduras para barrar	140°C	Em cru (pastelaria)	Não
Manteiga	120°C	Em cru (pastelaria)	Não

Fonte: direção geral de saúde – princípios para uma alimentação saudável

Sabia que para evitar o consumo de excesso de gordura deve:

- Evitar fritar os alimentos optando por outros métodos de confeção que requerem menos ou nenhuma adição de gordura;
- Retirar toda a gordura visível dos alimentos antes de os confeccionar e também no prato;
- Dar preferência ao peixe e a carnes magras (exemplo: aves e coelho, retirando-lhes sempre a pele);

- Consumir produtos lácteos com baixo teor de gordura (meio-gordo ou magro)

Fonte: Direcção-Geral da Saúde / Plataforma Contra a Obesidade Dra. Anabela Lopes, Nutricionista

Declaração Nutricional

Molhos	Por dose (1 colher de sopa)						
	Valor Energético (kcal)	Hidratos de Carbono (g)	dos quais açúcares (g)	Lípidos (g)	Lípidos dos quais ácidos gordos saturados (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Maionese	94	0,08	0,08	10,33	1,62	0,13	0,022
Vinagre e azeite	72	0	0,4	8,02	1,46	0	0,005
Molho de mostarda e mel	70	3,5	2,38	6,12	0,75	0,13	0,019
Vinagrete	88	0,48	0	9,83	1,76	0,01	0,023
Molho para salada César	80	0,49	0,41	8,5	1,29	0,32	0,044
Molho à base de queijo	73	0,72	0,52	7,66	1,24	0,21	0,024

Como escolher o melhor molho para a salada?

Fonte: <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods/show/>

ANEXO VI (Caso clínico acompanhado na Clínica do Hospital St.Louis

Dados do paciente: paciente do sexo feminino com 23 anos; peso 73,6 kg; altura: 168 cm; IMC: 26,1 kg/m² (classificada com excesso de peso segundo os critérios da Organização Mundial de Saúde);

História de peso: revela que sempre foi magra quando era mais nova e começou a ganhar peso em Portugal quando veio estudar em *Erasmus*;

História clínica: não toma nenhuma medicação; não tem nenhum problema de saúde conhecido;

Dados de estilo de vida: não fuma; pratica *kickboxing* 3 vezes por semana;

Hábitos de sono: dorme bem 7 horas por dia;

Hábitos intestinais: 2 vezes por dia;

Hábitos alimentares: pequeno almoço - 1 iogurte e uma sandes de pão de forma normal ou integral com manteiga, queijo e fiambre; meio da manhã – 1 barra de cereais; ou bolachas de água e sal; almoço – uma *baguette* de atum ou carne estufada com arroz de caril; meio da tarde – um salgado, ou chocolate ou batatas fritas; jantar – sopa de legumes, massa com natas ou caril ou feijoadinha ou estufados ou bife com batatas fritas; ceia – cereais com leite ou uma sandes com chocolate; bebidas consumidas – sumol, compal, água e *champagne*;

Suplementação: vitamina *hair skin nails*;

Não apresenta nenhuma intolerância e/ou alergia alimentar;

Motivo da consulta: perda de peso

Os cálculos das necessidades energéticas estimadas foram calculados através do Nutrium apresentados na **figura 1** com 2097 kcal por dia. O nível de actividade física considerado foi moderado (fator de actividade física 1,55). Foi definido um plano alimentar hipocalórico de 1300 kcal para perda de peso.

Cálculos			
Calcular a ingestão para o PAC e o PJC			
	Fórmula	Atual	Objetivo
 Índice de massa corporal Definir o IMC objetivo do paciente	—	26.1 kg/m² (Atualizado)	21.3 kg/m² (Saudável)
 Taxa metabólica basal (TMB) Interpretar a taxa de metabolismo basal do paciente	Equação de Harris-Benedict	1597 kcal/dia	—
 Necessidades energéticas estimadas Definir a necessidade energética	Fórmula Mifflin-St Jeor ou Mifflin-St Jeor	2097 kcal/dia	2000 kcal/dia

Figura 1- Necessidades energéticas estimadas no software Nutrium

A distribuição de macronutrientes também foi feita com o auxílio do programa Nutrium e está esquematizado na **figura 2**.



Figura 2 – Distribuição de macronutrientes no software Nutrium

Plano Alimentar sugerido

Pequeno almoço: 1 unidade de iogurte sólido magro (125g); 3 colheres de sopa de aveia (24g); 1 colher de chá de mel (8g);

Meio da manhã: 1 banana média (124g); 4 amêndoas, miolo com pele (20g);

Almoço: 100g de carne cozinhada (sem ser frita); 3 colheres de sopa de arroz ou massa (60g); ½ prato de alface crua (29g); 1 unidade média de tomate (135g); 1 colher de sobremesa de azeite (4g) para temperar a salada;

Meio da tarde: 1 metade de papaia (313g); 1 iogurte líquido magro (185g)

Jantar: 1 posta pequena de bacalhau cozido (162g); ¼ de cebola cozida (50g); ¼ de prato de cenoura cozida (70g); ¼ de prato de grelos cozidos (50g); 1 batata média cozida (98g); 1 colher de chá de azeite (4g) para temperar;

Ceia: 1 ovo cozido (55g);

Recomendações:

- Consumir chá, infusões e água de forma abundante;

- Condimentar as refeições com ervas aromáticas e pouco sal;
- O consumo de saladas (alface, rúcula, agrião, espinafre) é livre e deve ser temperado com azeite e vinagre, evitar molhos de salada já prontos do tipo maioneses;
- Os acompanhamentos ricos em hidratos de carbono devem ser consumidos nas quantidades indicadas sendo possível substituir 3 colheres de sopa de arroz, por 3 colheres de sopa de massa, ou 1 batata média, ou ½ pão integral, ou 60g de batata doce;
- Evitar o consumo de bebidas alcóolicas;
- Mastigar bem os alimentos;
- Praticar actividade física regular como caminhada, corrida, natação ou ginásio no mínimo 3 vezes por semana;

ANEXO VII (Planos Alimentares Clínica do Hospital St. Louis)



Johanna Bacsik
johannabacsik@hotmail.com
Universidade Adolfo
91 305 7205

Informações do paciente



A1
a1@patients.nutrium.io

26.1 kg / 2
IMC

73.6 kg
Peso

168.0 cm
Altura

Outras informações

Data de criação

Sábado, 03 de Junho de 2017, 16:26h

Refeições

Segunda-feira

Pequeno almoço

07:00

1 unidade pequena de morango (225 g)

Lanche da manhã

10:00

1 unidade de pão de mistura de trigo e centeio (62 g)

1 porção de queijo fresco pouco gordo Pingo Dore (80 g)

Almoço

12:00

Prato

20 gramas de frango sem pele grelhado

6 colheres de sopa de arroz cozido simples (120 g)

1/2 prato de feijão verde fresco cozido (100 g)

1/4 prato de cubos de cenoura cozida (70 g)

1 colher de sobremesa de azeite (4 g)

Lanche da tarde

16:00

Terça-feira

Pequeno almoço

07:00

2 unidades de ovo de galinha inteiro cru (156 g)

1 colher de sobremesa de azeite (4 g)

Lanche da manhã

10:00

1 unidade de pão de mistura de trigo e centeio (62 g)

1 fatia grossa de fiambre (32 g)

Almoço

12:00

Prato

1/2 prato de alface crua (29 g)

1 unidade média de tomate cru (135 g)

1/4 prato, ralada de cenoura crua (45 g)

1 20 gramas de batata doce assada

1 20 gramas de peixe grelhado

Lanche da tarde

16:00

Quarta-feira

Pequeno almoço

07:00

1 unidade de pão de mistura de trigo e centeio (62 g)

1 fatia de queijo Flamengo, 50% gordura (18 g)

Lanche da manhã

10:00

1 unidade, tipo Corpos Dançantes de logeiras naturais só adoçante (125 g)

1 unidade média, tipo Rocha de peru (138 g)

Almoço

12:00

Prato

4 colheres de sopa de massa ou arroz cozido simples (110 g)

1/2 prato de brócolos cozidos (135 g)

2 unidades pequenas de bife de vaca (aném, a costela ou lombo) grelhado (130 g)

Lanche da tarde

16:00

Quinta-feira

Pequeno almoço

07:00

3 colheres de sopa de flocos de aveia (24 g)

1 colher de chá de mel (8 g)

1 caneca de leite de vaca UHT magro (271 g)

Lanche da manhã

10:00

1 unidade média de banana (124 g)

4 unidades de amêndoa, miolo, com pele (20 g)

Almoço

12:00

Prato

100 gramas de carne cozinhada (exceto frita)

1/2 prato de alface crua (29 g)

1 unidade média de tomate cru (135 g)

1 colher de sobremesa de azeite (4 g)

3 colheres de sopa de arroz cozido simples (60 g)

1 unidade média de banana (124 g)	4 tostidas de bolachas de arroz integral DIA (30 g)	3 bolachas de bolachas sem gluten Crackies de milho com sal Caçareta (37 g)	Lanche da tarde 16:00
1 porção de iogurte líquido magro de framboesa Contínente (180 g)	1 prato de sobremesa de manga (113 g)	100 gramas de gelatina Royal de tutti frutti com 0% de matéria gorda	1 metade com casca e sementes de papoia (313 g)
Jantar 19:00	Jantar 19:00	Jantar 19:00	1 unidade, tipo Agros de legume aromatizado açucarado líquido magro (85 g)
Sopa	Sopa	Prato	Jantar 19:00
1 tigeira de sopa de agnã (240 g)	1 prato de sopa de sopa de couve lombarda (194 g)	1 lombro de salmão grelhado (701 g)	Prato
Prato	Prato	1/2 prato de alface crua (29 g)	100 gramas de batata ou secos e salgados, demulhados cozidos
1 unidade média de tomate cru (135 g)	60 gramas de queijo para culinária Mozzarella Contínente	1 unidade média de tomate cru (135 g)	1/4 unidade, sem casca de cebola cozida (50 g)
1/4 prato de pepino cru (61 g)	1 unidade média de tomate cru (135 g)	1/4 prato de pepino cru (61 g)	1/4 prato, aos cubos de coureiro cozido (70 g)
1/2 prato de alface crua (29 g)			1/4 prato de grelos de couve cozidos (50 g)
1 porção de peixe cozida (122 g)			1 colher de sobremesa de azeite (4 g)
Ceia 22:00			1 unidade média, sem casca de batata cozida (98 g)
100 gramas de gelatina Royal 10 kcal tropical 0%			Ceia 22:00
			1 unidade de ovo de galinha cozida ou ensilado (54 g)

Sexta-feira	Sábado	Domingo
Pequeno almoço 07:00	Pequeno almoço 07:00	Pequeno almoço 07:00
1 porção de queijo fresco meio gordo Pingo Doce (64 g)	1 fatia grossa com casca de melão (352 g)	1 metade com casca e sementes de papoia (313 g)
15 unidades pequenas de morango (225 g)	Lanche da manhã 10:00	Lanche da manhã 10:00
1 colher de chá de mel (8 g)	4 unidades de noz, miolo (16 g)	1 unidade de pão de mistura de trigo e centeio (62 g)
Lanche da manhã 10:00	150 gramas de queijo 'Quark' natural magro	1 porção de queijo fresco pouco gordo Pingo Doce (80 g)
	1 colher de chá de mel (8 g)	Almoço 12:00

1 unidade de pão de mistura de trigo e centeio (62 g)		Almoço	12.00	Prato	
10 gramas de doce de frutos vermelhos Dese		1 colher de sobremesa de azeite (4 g)		120 gramas de carne grelhada	
		1/20 gramas de frango sem pele grelhado		6 colheres de sopa de quinua cozida (120 g)	
Almoço	12.00	1/2 prato de esparguete cozido (120 g)		1/2 prato de aglão cru (21 g)	
Prato		2 colheres de sopa de molho de tomate (46 g)		1 colher de sobremesa de azeite (4 g)	
120 gramas de batata doce assada				1/4 prato, ralada de cenoura crua (40 g)	
1/2 prato de couve-flor cozida (141 g)		Lanche da tarde	16.00	1/4 prato de couve-roxa crua (20 g)	
1/2 prato de alface crua (25 g)		1 unidade média de maçã com casca (152 g)			
1 colher de sobremesa de azeite (4 g)		1 unidade, tipo Corpos Danone de iogurto natural sólido magro (125 g)		Lanche da tarde	16.00
120 gramas de carne grelhada				1 unidade média de banana (124 g)	
Lanche da tarde	16.00	Jantar	19.00	Jantar	19.00
1 unidade média de maçã com casca (152 g)		Prato		Prato	
6 unidades de amêndoas, miolo, com pele (30 g)		100 gramas de atum ao natural (Continent)		1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g)	
		6 colheres de sopa de grão-de-bico cozido (de molhado) (102 g)		1 fatia grossa de fiambre (32 g)	
Jantar	19.00	1 unidade média de tomate cru (135 g)		1 fatia de queijo flamengo, 30% gordura (13 g)	
Sopa		1 unidade de ovo de galinha cozido ou escalfado (56 g)		1 unidade média de tomate cru (135 g)	
1 tigela de sopa juliana (103 g)		1/8 prato de repolo crua (25 g)		30 gramas de rúcula selvagem Vitacress	
Prato				1/4 prato de pepino cru (61 g)	
1 posta de pescada cozida (122 g)				1 colher de sobremesa de azeite (4 g)	
6 colheres de sopa de ervilhas em grão, frescas cozidas (95 g)				100 gramas de clara de ovo de galinha crua	
1 unidade média de tomate cru (135 g)					



Johanna Eacsik
johannabacsik@hotmail.com
Universidade Atlântica
91 305 7205

Informações do paciente		Outras informações	
	C1 c1@patients.nutrium.io	22.9 kg/m ² IMC	59.0 kg Peso
		160.5 cm Altura	
Data de criação		Terça-feira, 06 de Junho de 2017, 22:45h	
Refeições			
Seg, Sáb e Dom		Terça-feira	
Pequeno almoço 07:00		Pequeno almoço 07:00	
5 colheres de sopa de flocos de aveia (40 g)		1 bola de pão de trigo integral (57 g)	
1 caneca de leite de vaca UHT meio gordo (222 g)		1/2 porções de queijo fresco pouco gordo Santiago (121 g)	
1 colher de chá de mel (8 g)		1 colher de chá de mel (8 g)	
1 prato de sobremesa de manga (113 g)			
250 gramas de sumo de laranja (100%)			
Lanche da manhã 10:00		Lanche da manhã 10:00	
1 unidade, tipo Corpos Danone de iogurte natural sólido magro (125 g)		3 fatias finas de fiambre (39 g)	
4 bolachas de bolachas sem glúten Crackies de milho com sal Caçarola (30 g)		5 bolachas de bolachas sem glúten Crackies de milho com sal Caçarola (37 g)	
Almoço 12:00		Almoço 12:00	
		Quarta-feira	
		Pequeno almoço 07:00	
		1 porção de panquecas (202 g)	
		1 metade com casca e sementes de papaia (41.3 g)	
		1 colher de chá de mel (8 g)	
		200 gramas de sumo de laranja (100%)	
		Lanche da manhã 10:00	
		1 bola de pão de trigo integral (57 g)	
		1 colher de sobremesa de doce de morango (17 g)	
		1 porção de queijo fundido original Philadelphia (30 g)	
		Almoço 12:00	

Prato	Prato	Prato
100 gramas de frango sem pele grelhado	100 gramas de peixe grelhado	100 gramas de atum ao natural (Conteúdo)
1/2 prato de brócolos cozidos (133 g)	180 gramas de batata doce assada	2 Unidades médias, sem casca de batata cozida (196 g)
ou 1/2 prato de couve-flor cozida (141 g)	1/2 unidade de beterraba (raiz) cozida sem sal (59 g)	4 colheres de sopa de grão-de-bico cozido (de molhado) (68 g)
1 colher de sobremesa de azeite (4 g)	1/4 prato de agrião cru (11 g)	1/4 prato, tipo redondo de tomate cru (84 g)
3 colheres de sopa de arroz cozido simples (150 g)	1/4 prato, ralada de cenoura crua (45 g)	1 colher de sobremesa de azeite (4 g)
Bebidas, entradas, sobremesas e outros	1 colher de sobremesa de azeite (4 g)	Bebidas, entradas, sobremesas e outros
1 unidade média de maçã com casca (152 g)	Bebidas, entradas, sobremesas e outros	1 taça, cortado de melão (138 g)
Lanche da tarde 16:00	1 unidade grande de laranja (232 g)	Lanche da tarde 16:00
1 bola de pão de trigo integral (57 g)	Lanche da tarde 17:00	5 tostitas de bolachas de arroz integral DIA (38 g)
1 fatia de queijo Flamengo, 30% gordura (18 g)	1 unidade de iogurte líquido (200 g)	1 unidade de iogurte líquido (200 g)
1 fatia fina de fiambre (13 g)	2 fatias sem casca de ananás (138 g)	Lanche pós-treino 18:00
1 unidade de iogurte líquido (200 g)	3 colheres de sopa de flocos de aveia (24 g)	1 porção de leite meio gordo Gresso (250 g)
Lanche pós-treino 18:00	Lanche pós-treino 18:00	1 unidade média de banana (124 g)
1 porção de leite com chocolate Agros pacote individual (200 g)	1 porção de leite meio gordo Gresso (250 g)	Jantar 19:00
1 unidade média de banana (124 g)	1 unidade média de banana (124 g)	
Jantar 19:00	Jantar 19:00	

Sopa		Sopa		Sopa	
1 tigela de sopa de feijão verde (236 g)		1 tigela de sopa de abóbora (250 g)		1 tigela de sopa de agrião (240 g)	
Rebitas, entradas, sobremesas e doces		Prato		Prato	
100 gramas de peixe cozido		1 colher de sobremesa de azeite (4 g)		180 gramas de massa cozida	
160 gramas de batata doce assada		100 gramas de porco estufado ou assado		100 gramas de carne cozinhada (exceto frita)	
1/4 prato, aos cubos de cenoura cozida (70 g)		6 colheres de sopa de massa de arroz cozinhados (165 g)		100 gramas de tomate pelado Continental	
1 colher de sobremesa de azeite (4 g)		1/2 prato de alface crua (23 g)		5 unidades de cogumelos crus (50 g)	
1/2 prato de grelos de couve cozidos (102 g)		1 unidade média de tomate cru (135 g)		1 colher de sobremesa de azeite (4 g)	
Ceia		Ceia		1/2 prato de alface crua (23 g)	
1 unidade de ovo de galinha cozido (56 g)		150 gramas de maçã assada sem açúcar		1/4 prato de pepino cru (61 g)	
		2 unidades de amêndoas, miolo, com pele (110 g)		Ceia	
		1 colher de chá de mel (8 g)		1 unidade, tipo vermelho de pêssego (46 g)	
				1 porção de babybel Light (20 g)	

Quinta-feira		Sexta-feira	
Pequeno almoço		Pequeno almoço	
57,00		07,00	
5 colheres de sopa de flocos de aveia (40 g)		1 porção de penhascas (202 g)	
1 lata de leite de vaca UHT meio gordo (272 g)		1 colher de chá de mel (8 g)	
1 colher de chá de mel (8 g)		4 unidades pequenas de morango (50 g)	
250 gramas de sumo de laranja (100%)		50 gramas de mirtilo	
1 unidade média de maçã com casca (152 g)		1 mão-cheia de framboesa (47 g)	
Lanche da manhã		1 unidade, tipo Copos Danone do iogurte natural sólido magro (125 g)	
10,50			

1 unidade, tipo Corpos Danone de iogurte natural sólido magro (125 g)					
5 bolachas de bolachas sem glúten Crackles de milho com sal Caçarola (37 g)					
Almoço	12:00			Lanche da manhã	10:00
Prato				1 bola de pão de trigo integral (57 g)	
1 colher de sobremesa de azedo (4 g)				1 porção de queijo fresco pouco gordo Santiago (80 g)	
100 gramas de peixe grelhado				200 gramas de sumo de laranja (100%)	
200 gramas de batata doce assada					
2 fatias de beringela grelhada com azeite (95 g)				Almoço	12:00
5 tiras de pimento grelhado (50 g)				Prato	
Bebidas, entradas, sobremesas e outros				1 colher de sobremesa de azeite (4 g)	
1 taça de cereia (202 g)				100 gramas de bife de vaca fresco cozido	
				2 unidades médias, sem casca de batata cozida (196 g)	
Lanche da tarde	16:00			1/2 prato de feijão verde fresco cozido (100 g)	
1 bola de pão de trigo integral (57 g)				1/4 prato de couve portuguesa cozida (60 g)	
2 fatias finas de flambrim (26 g)				Bebidas, entradas, sobremesas e outros	
				3 unidades de damasco (162 g)	
Lanche pós-treino	17:45			Lanche da tarde	16:00
1 porção de leite com chocolate Agros pastoso individual (200 g)				3 colheres de sopa de flocos de aveia (24 g)	
1 unidade média de banana (124 g)				1 unidade, tipo Corpos Danone de iogurte natural sólido magro (125 g)	
				1 colher de chá de mel (8 g)	
Jantar	19:00			Lanche pós-treino	18:00
				1 unidade média de banana (124 g)	
				1 porção de leite meio gordo Gresso (250 g)	
				Jantar	19:00

Sopa

1 tigela de sopa de abóbora (250 g)

Prato

6 colheres de sopa de arroz cozido simples (120 g)

4 colheres de sopa de feijão manteiga cozido (demolhado) (64 g)

100 gramas de carne grelhada

1 colher de sobremesa de azeite (4 g)

30 gramas de rucola selvagem Vitacress

1/4 prato, raiz de cenoura crua (45 g)

Ceia

22:00

100 gramas de gelatina Royal 10 Kcal morango 0%

Sopa

1 tigela de sopa de agrião (240 g)

Prato

7 colheres de sopa de ervilhas em grão, frescas cozidas (112 g)

2 unidades de ovo de galinha cozido ou escalfado (110 g)

7 colheres de sopa de arroz cozido simples (140 g)

1 colher de sobremesa de azeite (4 g)

Ceia

22:00

1 bolacha de bolachas sem glúten de milho integral sem glúten, colesterol e açúcar Saltem (6 g)

2 fatias finas de fiambre (26 g)

(Johanna Bacsiki



Johanne Dacsik
johannebacsik@hotmail.com
Universidade Atlântica
91 305 7205

Informações do paciente		Outras informações	
 Dt di@patients.nutrium.io	28.4 kg/m² IMC	86.0 kg Peso	1.74.0 cm Altura
Data de criação		Segunda-feira, 05 de Junho de 2017, 22:09	
Refeições			
Seg, Sáb e Dom		Terça-feira	
Pequeno almoço 07:00 1 unidade de pão de centeio (72 g) 2 fatias finas de fiambre (26 g) Lanche da manhã 10:00 1 unidade, tipo Corpos Danone de iogurte natural sólido magro (125 g) 10 unidades pequenas de morango (150 g) Segundo pequeno almoço 10:00 1 porção de babybel light (20 g) 1/2 unidade de pão de centeio (36 g) Segundo lanche da manhã 11:30 3 unidades de amêndoas, miolo, torrada, sem pele (8 g) 1 unidade média de maçã com casca (152 g) Almoço 12:00	Pequeno almoço 07:00 1 unidade de pão de centeio (72 g) 1 porção de queijo fresco pouco gordão Santiago (80 g) 1 copo pequeno de leite de vaca UHT magro (207 g) Segundo pequeno almoço 10:00 1 unidade média, tipo Rocha de pera (136 g) 4 unidades de cajão cru (12 g) Lanche da manhã 10:00 1 unidade, tipo Corpos Danone de iogurte natural sólido magro (125 g) 1 unidade média de banana (124 g) Segundo lanche da manhã 11:30 1 unidade de ovo de galinha cozido ou escalfado (56 g) Almoço 12:00	Pequeno almoço 07:00 1 unidade de pão de centeio (72 g) 1 porção de queijo fresco pouco gordão Santiago (80 g) Segundo pequeno almoço 10:00 3 fatias finas de fiambre (39 g) 1 unidade média, tipo Rocha de pera (136 g) Lanche da manhã 10:00 1 unidade, tipo Corpos Danone de iogurte natural sólido magro (125 g) 2 unidades pequenas de kiwi (156 g) Segundo lanche da manhã 11:30 1 prato de sobremesa de manga (113 g) 4 unidades de cajão cru (12 g) Almoço 12:00	

Prato		Prato		Prato	
80 gramas de carne cozinhada (exceto frida)		4 Colheras de sopa de arroz integral cozinhado (110 g)		4 Colheras de sopa de arroz integral cozinhado (110 g)	
4 Colheras de sopa de arroz integral cozinhado (110 g)		1 colher de sobremesa de azeite (4 g)		1 colher de sobremesa de azeite (4 g)	
1/4 prato de brócolos cozidos (71 g)		100 gramas de peru estufado		4 colheres de sopa de ervilhas em grão, frescas cozidas (64 g)	
1 colher de sobremesa de azeite (4 g)		1/2 prato de a face crua (29 g)		1 unidade de bico de galinha cozido ou escalfado (55 g)	
Lanche da tarde	16:00	1/4 prato, tipo recondo de tomate cru (64 g)		Lanche da tarde	16:00
2 fatias finas de fiambre (25 g)		Lanche da tarde	16:00	3 bolachas de bolachas marinheiras centrum (24 g)	
3 bolachas de bolachas marinheiras centrum (24 g)		100 gramas de gelatina Royal 10 Kcal morango 0%		1 porção de vaca que-tilight triângulos (18 g)	
Lanche pós-trabalho	17:00	4 unidades de noz, miolo (16 g)		Segundo lanche da tarde	17:00
1 unidade média de banana (124 g)		Lanche pós-trabalho	17:00	1 copo pequeno de leite de vaca UHT magro (207 g)	
4 unidades de noz, miolo (16 g)		4 unidades de noz, miolo (16 g)		1/2 unidade de pão de centeio (36 g)	
Segundo lanche da tarde	17:00	1 taça, cortada de meloa (128 g)		1 fatia de queijo flamengo light com menos 50% de gordura Terra Nostra (20 g)	
1 copo pequeno de leite de vaca UHT magro (207 g)		Segundo lanche da tarde	17:00	Lanche pós-trabalho	17:00
1/2 unidade de pão de centeio (36 g)		3 bolachas de bolachas marinheiras centrum (24 g)		1 unidade média de banana (124 g)	
1 fatia de queijo flamengo light com menos 50% de gordura Terra Nostra (20 g)		1 porção de queijo fresco pouco gordo Santiago (80 g)		4 unidades de noz, miolo (16 g)	
Jantar	19:00	Jantar	19:00	Jantar	19:00

Sopa		Sopa		Sopa	
1 tigela de sopa Juliana (193 g)		1 tigela de sopa Juliana (193 g)		1 tigela de sopa Juliana (193 g)	
Prato		Prato		Prato	
100 gramas de peixe grelhado		1 colher de sobremesa de azeite (4 g)		1 colher de sobremesa de azeite (4 g)	
1/4 prato de grelos de couve cozidos (50 g)		100 gramas de peixe grelhado		100 gramas de frango sem pele grelhado	
1 colher de sobremesa de azeite (4 g)		1 unidade média, sem casca, de batata cozida (58 g)		6 unidades de cogumelos crus (90 g)	
60 gramas de batata doce assada		1/4 prato, aos cubos de cenoura cozida (70 g)		30 gramas de tomate pelado Condimento	
Ceia		Ceia		4 chévenas de massa integral cozinhada (110 g)	
22:00		22:00		22:00	
1 porção de queijo fresco pouco gordo Pingo Dourado (80 g)		2 fatias finas de fiammè (26 g)		Ceia	
100 gramas de gelatina Royal 10 Kcal tropical 0%		1 fatia de queijo flemengo light com menos 50% de gordura Terra Nostra (20 g)		100 gramas de gelatina Royal 10 Kcal tropical 0%	

Quinta-feira		Sexta-feira	
Pequeno almoço		Pequeno almoço	
07:00		07:00	
1 porção de queijo fresco pouco gordo Santiago (80 g)		1 unidade de pão de centeio (72 g)	
10 unidades pequenas de morango (150 g)		1 colher de chá de manteiga com sal (8 g)	
Segundo pequeno almoço		1 copo pequeno de leite de vaca UHT magro (207 g)	
10:00		Lanche da manhã	
1 unidade média, tipo Rocha da pera (138 g)		10:00	
4 unidades de amêndoa, miolo, com pele (15 g)		1 unidade de iogurte líquido (200 g)	
Lanche da manhã		10 unidades pequenas de morango (150 g)	
10:00		Segundo pequeno almoço	
1 unidade de iogurte líquido (200 g)		10:00	
1 fatia sem casca de amêndoa (69 g)		3 unidades de amêndoa, miolo, com pele (15 g)	
Segundo lanche da manhã		1 unidade, tipo vermelho de pessego (140 g)	
11:30			

1 unidade de pão de centeio (72 g)		Segundo lanche da manhã	11:30
2 fatias finas de fiambre (26 g)		1 unidade de pão de centeio (72 g)	
		2 fatias finas de fiambre (26 g)	
Almoço	12:00	Almoço	12:30
Prato		Prato	
1 colher de sobremesa de azeite (4 g)		1 colher de sobremesa de azeite (4 g)	
100 gramas de peixe assado		100 gramas de carne grelhada	
1/4 prato de batata assada no forno (77 g)		4 Colheres de sopa de arroz integral cozinhado (110 g)	
1/4 prato de feijão verde fresco cozido (48 g)		4 tiras de pimento grelhado (40 g)	
		1/8 prato, tipo redondo de tomate cru (42 g)	
		30 gramas de rucola selvagem Vitacress	
Lanche da tarde	16:00	Lanche da tarde	16:30
3 bolachas de bolachas marinheiras centrum (24 g)		3 bolachas de bolachas marinheiras centrum (24 g)	
1 porção do babybel light (20 g)		1 unidade, tipo Corpos Danone de iogurta natural sólido magro (125 g)	
Segundo lanche da tarde	17:00	Segundo lanche da tarde	17:30
1 bola do pão de trigo integral (57 g)		100 gramas de gelatina Royal 10 Kcal tropical 0%	
1 fatia de queijo flamengo light com menos 50% de gordura Terra Nostra (20 g)		Lanche pós-trabalho	17:30
		4 unidades, torrada, sem casca de avelã, miolo (4 g)	
Lanche pós-trabalho	17:00	1 unidade média de banana (124 g)	
4 unidades de noz miolo (16 g)			
1 unidade média de maçã com casca (152 g)		Jantar	19:00
Jantar	19:00		

Sopa

1 tigela de sopa juliana (193 g)

Prato

1 colher de sobremesa de azeite (4 g)

4 colheres de sopa de grão-de-bico cozido (de molho) (68 g)

100 gramas de atum ao natural (Contínente)

1/4 prato, tipo redondo de tomate cru (84 g)

1/6 prato de cebola crua (25 g)

Ceia

22:00

100 gramas de gelatina Royal 10 Kcal tropical 0%

1 unidade de ovo de galinha cozido ou escalfado (55 g)

Sopa

1 tigela de sopa juliana (193 g)

Prato

1/4 prato, tipo redondo de tomate cru (84 g)

1/2 prato de alface crua (29 g)

1/4 prato de pepino cru (61 g)

1 lombo de salmão grelhado (101 g)

1/4 prato, ralada de cenoura crua (45 g)

Ceia

22:00

1 unidade de ovo de galinha cozido ou escalfado (55 g)

(Johanna Bacsik)

91.6 kg
Peso158.0 cm
Altura

Informações do paciente

B2
b2@patients.nutrium.io36.7 kg/m²
IMC

07:00

Refeições

Pequeno almoço

2 unidades de ovo de galinha inteiro cru (156 g)

1 unidade de pão de mistura de trigo e centeio (62 g)

1 colher de chá de azeite (2 g)

Lanche da manhã

10:00

1 porção de frutas (160 g)

4 unidades de amêndoa, miolo, com pele (20 g)

ou

4 unidades de noz, miolo (16 g)

ou

4 unidades de caju cru (12 g)

Almoço

12:00

Prato

100 gramas de carne cozinhada (exceto frita)

ou

100 gramas de peixe cozinhado (exceto frito)

2 chávenas almoçadeiras de hortícolas crus (180 g)

ou

1 chávena almoçadeira de hortícolas cozinhados (140 g)

1 colher de chá de azeite (2 g)

4 colheres de sopa de massa ou arroz cozinhados (110 g)

ou

1.5 unidades de batata cozinhada (exceto frita) (125 g)

Lanche da tarde

16:00

1 porção de frutas (160 g)

150 gramas de queijo "Quark" natural magro

ou

1 unidade de skyr Aria (150 g)

ou

1 porção de queijo fresco pouco gordo Santiago (80 g)

19:00

1 colher de chá de mel (8 g)

Jantar

Prato

100 gramas de peixe cozinhado (exceto frito)

ou

100 gramas de carne cozinhada (exceto frita)

2 chávenas almoçadeiras de hortícolas crus (180 g)

ou

1 chávena almoçadeira de hortícolas cozinhados (140 g)

22:00

Ceia

150 gramas de queijo "Queijo" natural magro	ou	1 unidade de Sky Air (150 g)	ou	1 porção de queijo fresco ou mussa gorda Santiago (80 g)
1 porção de frutas (160 g)				

Outras informações

Data de criação: Terça-feira, 05 de Junho de 2017, 17:53h

(Johanna Baesli)

ANEXO VIII (Panfleto informativo vitamina K)

SAIBA quando deve baixar o seu consumo de vitamina K

Caso esteja a fazer medicação
com anticoagulantes como a
varfarina deve evitar o consumo
de vitamina K.



Opte por não consumir
mais do que uma dose de
alimentos entre 200-600%
da DDR e não mais de 3
doses de alimentos entre
60-200% da DDR.

QUAL é a importância da vitamina K?

- ✓ Participa na coagulação sanguínea;
- ✓ É importante para o metabolismo ósseo e crescimento celular;
- ✓ Previne hemorragias;
- ✓ Evita a calcificação vascular;



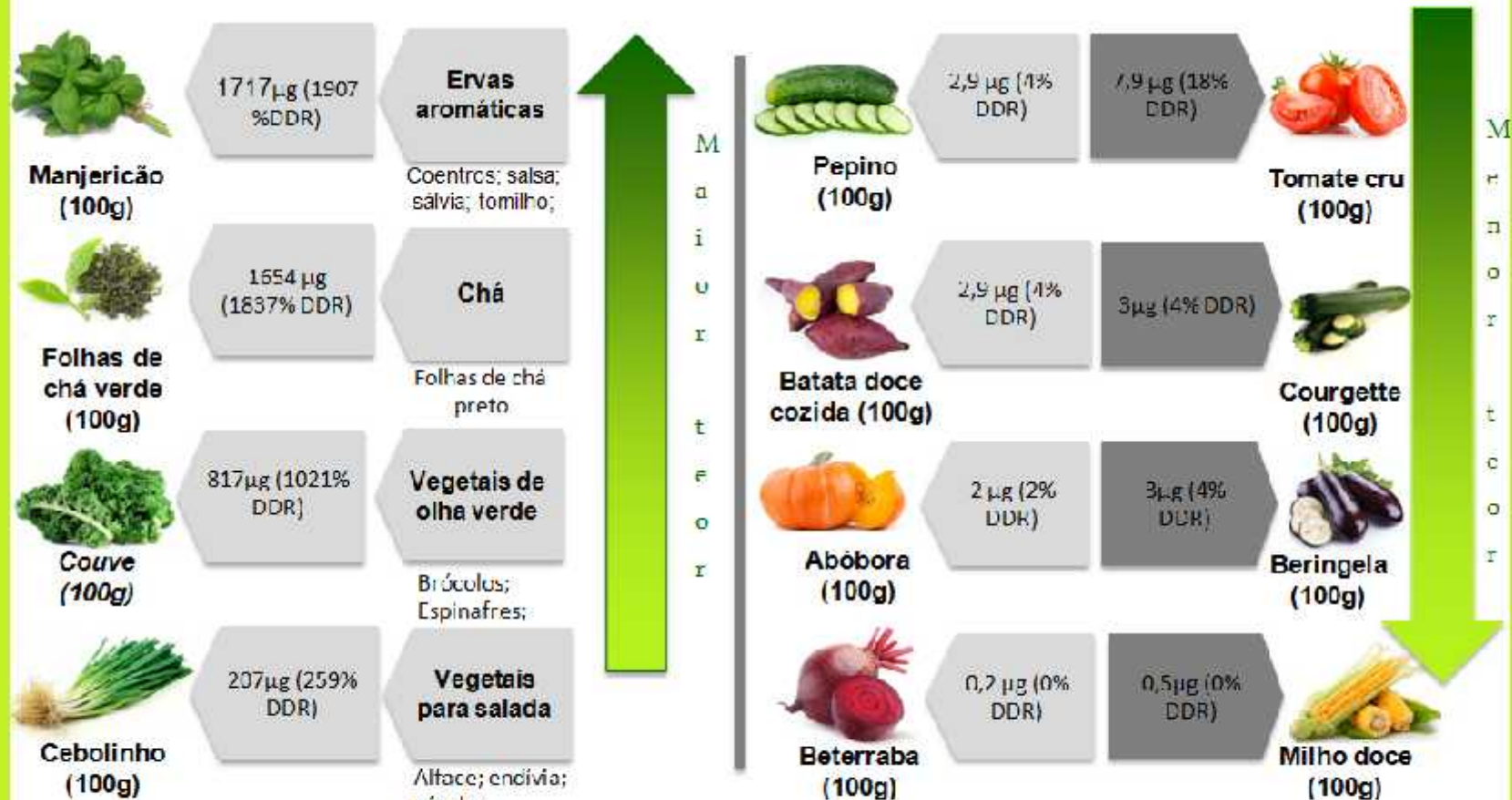
RECOMENDAÇÕES para baixar o consumo de vitamina K

- Diminua o consumo de óleos e gorduras que em grande quantidade podem aumentar os níveis de vitamina K;
- Substitua o consumo de alimentos conservados em óleo por alimentos conservados em salmoura;
- Retire a casca à fruta e aos legumes por possuir maior quantidade de vitamina K;



CONHECE bem os alimentos que ingere diariamente?

Conheça os teores de vitamina K nos seguintes alimentos:



Uma escolha informada é uma escolha acertada!

ANEXO IX (Receitas Low Carb)



Almôndegas com queijo e tomate seco

Almôndegas

Ingredientes

840 gramas de tomate pelado Continnente	4 dentes de alho cru (12 g)
4 colheres de sopa de azeite (28 g)	6 colheres de sopa de queijo Parmesão (60 g)
1 colher de chá rasa, fino de sal (5 g)	100 gramas de tomate seco
1 colher de sopa de azeite (7 g)	1/2 chávena de farinha de amêndoas (56 g)
1 colher de sopa de manjeriço fresco (5 g)	1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g)
1 colher de chá de orégãos secos (1 g)	1000 gramas de carne de vaca para cozer ou estufar meio gorda crua
40 gramas de concentrado tomate	

Método de preparação

1	Prepare as almôndegas - misture a carne picada (pode fazer metade vaca metade porco), os tomates secos previamente hidratados em água e picados (se usar tomates secos em óleo use 150g e reserve o óleo), a farinha de amêndoa (pode ser substituída por 30g de pão ralado), o queijo parmesão, o concentrado de tomate, os orégãos, o manjeriço picado, o alho picado e o ovo batido. Tempere com sal e pimenta.
2	Cozinhe as almôndegas em azeite 3 a 4 minutos, se tiver usado os tomates secos em óleo use o óleo reservado para cozinhar as almôndegas.
3	Adicione o tomate pelado e deixe cozinhar 15-20 minutos até o molho ter engrossado.
4	Como fase final da receita pode ainda adicionar mais queijo e levar ao forno a gratinar. Sirva com esparguete de courgette para uma refeição low carb.

Rotulagem nutricional

Quantidade nutricional da receita

Nutriente	Valor por 100g	Valor por porção (618 g)	Porcentagem da DRE (%)
Energia	271 kcal	295 kcal	15 %
Proteína	9 g	10 g	15 %
H. Carbono	10 g	42 g	16 %
Açúcar	2 g	24 g	11 %
Gordura	2 g	10 g	14 %
Gorduras saturadas	0 g	1 g	2 %
Fibra alimentar	1 g	1 g	50 %
Sódio	141 mg	541 mg	25 %



Abacate, ovo e tomilho

1 porção

Ingredientes

1/2 colher de chá de pimenta moída (2 g)

1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g)

1/4 colher de chá rasa, fino de sal (1 g)

1/2 unidade de abacate (156 g)

1 colher de chá de tomilho (2 g)

Método de preparação

- 1 Fatie o abacate. Cozinhe o ovo em azeite e sirva por cima do abacate. Tempere com sal, pimenta e tomilho

Rotulagem nutricional

Calorias e valores nutricionais por porção

Nutrientes	Valor por 100g	Valor por porção (238 g)	Porcentagem da DR (%)
Energia	1211 kJ	2891 kJ	14.46
Proteína	5 g	12 g	24.4%
II, Carbono	4 g	9 g	18.4%
Açúcares	4 g	9 g	18.4%
Gorduras	112 g	265 g	26.1%
Sódio	2 g	5 g	12.1%
Fibra alimentar	2 g	5 g	12.1%
Sódio	200 mg	484 mg	20.1%



Esparguete de courgette mediterrâneo

⌚ Preparação: 15 minutos

🍴 porção: 200 g (1 porção)

🍽️ 4 porções

Ingredientes

1 colher de chá rasa, grosso de sal (6 g)	30 gramas de sumo fresco de limão (espremido)
120 gramas de queijo Feta Bio Village	4 colheres de chá de azeite (8 g)
2 colheres de sopa de salsa crua (10 g)	85 gramas de alcachofra cozida
3 dentes de alho cru (9 g)	120 gramas de azeitona
1 colher de sopa de vinagre (8 g)	20 unidades, tipo cereja de tomate cru (460 g)
15 gramas de limão	3 unidades de courgette crua (996 g)

Método de preparação

1	Com a ajuda de um spiralizer transforme as courgettes em esparguete.
2	Aqueça uma frigideira anti-aderente e adicione o azeite, o alho picado, o vinagre de preferência de vinho branco, o sumo de limão e a raspa de limão.
3	Adicione a courgette, os tomates cherry, as alcachofras as azeitonas e a salsa deixe cozinhar 3-5 minutos.
4	Tempere com sal e sirva com queijo feta esmigalhado.

Rotulagem nutricional

Conselho nutricional de rotulagem

Nutriente	Valor por 100g	Valor por porção (467 g)	Porcentagem da DR (1)
Energia	49 kcal	229 kcal	11 %
Proteína	2 g	11 g	21 %
H. Carbono	3 g	11 g	4 %
Açúcares	2 g	10 g	11 %
Gorduras	3 g	16 g	22 %
Gorduras saturadas	1 g	6 g	31 %
Fibra alimentar	1 g	7 g	27 %
Sódio	206 mg	1 010 mg	55 %



Muffins de espinafres e ovo

Preparação 5 minutos

Tempo 20 minutos

312 calorias

Ingredientes

200 gramas de cogumelos crus

280 gramas de espinafres crus

40 gramas de queijo para culinária ralado Continente

4 unidades de ovo de galinha inteiro cru (312 g)

1 colher de sopa de azeite (7 g)

Método de preparação

- 1** Salteie os cogumelos em azeite. De seguida adicione os espinafres.
- 2** Numa tigela bata os ovos até ficarem com uma textura homogênea e junte os cogumelos, os espinafres e o queijo.
- 3** Coloque o preparado em formas para muffin e leve ao forno cerca de 20 minutos.

Rotulagem nutricional

Valor energético por 100g e por porção (280g)

Nutriente	Valor por 100g	Valor por porção (280 g)	Porcentagem da DR
Energia	80 kcal	226 kcal	12 %
Proteína	9 g	27 g	43 %
U.C. carboidr.	1g	1g	0 %
Açúcares	0g	0g	0 %
Gordura	6 g	18 g	25 %
Gorduras saturadas	2 g	5 g	27 %
Fibra alimentar	1 g	4 g	10 %
Sódio	111 mg	311 mg	11 %



Frango Shoarma

Salada

Preparação 30 minutos

Cobertura 15 minutos

4 porções

Ingredientes

1 colher de chá rasa, grosso de sal (6 g)	1 colher de chá de coentro em pó (2 g)
20 gramas de sumo fresco de limão (espremido)	1 colher de chá de caril em pó (2 g)
9 colheres de sopa de azeite (63 g)	1 colher de chá de caril em pó (2 g)
6 colheres de sopa de mangericão fresco (30 g)	4 dentes de alho cru (12 g)
1 unidade de abacate (311 g)	1/2 colher de chá rasa, fino de sal (3 g)
7 unidades, tipo cereja de tomate cru (161 g)	40 gramas de sumo fresco de limão (espremido)
1/2 prato de alface crua (29 g)	453 gramas de frango sem pele cru

Método de preparação

1	Faça a marinada - Misture numa taça 20g de sumo de limão (2 colheres de sopa), os cominhos, os coentros em pó, 2 colheres de sopa de azeite e 3 dentes de alho picados.
2	Coloque os peitos de frango na marinada. Coloque-os no frigorífico durante 20 minutos.
3	Cozinhe o frango em azeite (2 colher de sopa).
4	Num recipiente à parte faça o molho - misture 3 colheres de sopa de mangericão, 1 dente de alho, 20g de sumo de limão (2 colheres de sopa), e 5 colheres de sopa de azeite. Triture tudo.
5	Coloque a salada e o restante mangericão, os peitos de frango cozinhados e já cortados, o abacate e os tomates cherry.

Rotulagem nutricional

Consulte o rótulo nutricional da receita

Nutriente	Valor por 100g	Valor por porção (263 g)	Porcentagem da DR
Energia	110 kcal	100 kcal	19 %
Proteína	10g	20 g	40 %
H. Carboidrato	7 g	5 g	9 %
Açúcares	1 g	0 g	1 %
Gordura	9 g	27 g	33 %
Gorduras saturadas	2 g	5 g	21 %
Ácidos gordos totais	1 g	0 g	1 %
Sódio	337 mg	326 mg	49 %



Muffins de mirtilo

🕒 Preparação: 10 minutos

🕒 Total: 20 minutos

🍽️ 4 porções

Ingredientes

1 colher de chá de canela moída (3 g)

1 colher de sobremesa de extrato de baunilha (4 g)

1 colher de sopa de óleo de coco (7 g)

20 gramas de óleo de coco

1/2 chávena de mirtilo (74 g)

30 gramas de manteiga

6 unidades de ovo de galinha inteiro cru (468 g)

Método de preparação

- 1 Bater os ovos até ficarem com um aspecto aveludado. Juntar a canela, a baunilha, a canela e a manteiga.
- 2 Aqueça uma frigideira anti-aderente com óleo de coco e adicione os ovos batidos e deixe cozinhar 2 minutos.
- 3 Junte os mirtilos à mistura e leve ao forno entre 10 a 20 minutos

Rotulagem nutricional

Consulte o valor nutricional da receita

Nutriente	Valor por 100g	Valor por porção (152 g)	Porcentagem da DR (%)
Energia	210 kcal	319 kcal	6%
Proteína	10 g	15 g	31%
g. Carboidratos	7 g	9 g	18%
Açúcares	1 g	2 g	2%
Gorduras	17 g	26 g	47%
Gorduras saturadas	3 g	4 g	11%
Fibra alimentar	0 g	1 g	3%
Sódio	127 mg	193 mg	38%



Omelete fina

Omelete

🕒 Preparação 5 minutos

🍴 Total 10 receitas

👤 1 pessoa

Ingredientes

1 colher de chá de cebolinho cru (1 g)

15 gramas de pesto

15 gramas de rucola selvagem Vitacress

1/4 prato de alface crua (15 g)

30 gramas de queijo Feta Bio Village

3 gramas de sal

2 unidades de ovo de galinha inteiro cru (156 g)

Método de preparação

- 1 Bata os ovos até ficarem com uma consistência uniforme.
- 2 Adicione o cebolinho, o pesto, o queijo feta e as saladas (por esta mesma ordem).
- 3 Enrole a omelete e adicione mais cebolinho (opcional).

Rotulagem nutricional

Consulte o rótulo nutricional completo

Nutriente	Valor por 100g	Valor por porção (230 g)	Porcentagem da DR (%)
Energia	152 kcal	180 kcal	100%
Proteína	11 g	27 g	51.9%
H. Carbono	1 g	1 g	1.9%
Açúcares	0 g	0 g	0.0%
Gordura	11 g	27 g	19.8%
Gorduras saturadas	7 g	18 g	14.8%
Fibra alimentar	0 g	1 g	2.4%
Sódio	602 mg	1522 mg	69.3%



Peitos de frango com courgette

Preparação: 5 minutos

Tempo de cozimento

4 porções

Ingredientes

1 colher de chá de pimenta moída (3 g)

1 colher de chá rasa, fino de sal (5 g)

1/2 chávena de leiteiro (127 g)

3 colheres de sopa rasas de farinha de trigo integral (30 g)

2 dentes de alho cru (6 g)

2 unidades de courgette crua (664 g)

6 colheres de sopa de queijo Parmesão (60 g)

4 colheres de sopa rasas de pão ralado (36 g)

8 colheres de sopa de azeite (56 g)

400 gramas de peito de frango com pele cru

Método de preparação

- 1 Combine o pão ralado, o 5 colheres de sopa de queijo parmesão e a farinha.
- 2 Passe os peitos de frango pelo leiteiro e depois na mistura do pão ralado, repita este processo duas vezes.
- 3 Cozinhe os peitos de frango no forno ou em azeite na frigideira.
- 4 Salteie o alho picado e adicione as courgettes cortadas às fatias se optou por cozinhar o frango no forno use apenas 2 colheres de sopa de azeite para este passo.
- 5 Junte o frango previamente cozinhado adicione o restante parmesão (1 colher de sopa), tempere com sal e pimenta e sirva imediatamente.

Rotulagem nutricional

Quantidade nutricional por porção

Nutriente	Valor por 100g	Valor por porção (347 g)	Percentagem da DR
Energia	154 kcal	665 kcal	75 %
Proteína	10 g	34 g	71 %
H. Carboidr.	5 g	17 g	6 %
Açúcares	3 g	9 g	6 %
Gordura	8 g	28 g	40 %
Gorduras saturadas	7 g	24 g	94 %
Fibra alimentar	1 g	3 g	11 %
Sódio	228 mg	792 mg	33 %



Rolinho de fiambre e queijo

Atividade

Ingredientes

10 fatias finas de fiambre (130 g)	1 colher de chá de pimenta moída (3 g)
50 gramas de tomate cru	1 colher de chá, grosso de sal (8 g)
30 folhas de espinafres crus (60 g)	3 gramas de alho em pó
15 gramas de queijo para culinária ralado Continente	8 unidades de ovo de galinha inteiro cru (624 g)
2 colheres de sopa de azeite (14 g)	

Método de preparação

1	Bata os ovos com o alho e tempere com sal e pimenta.
2	Aqueça o azeite numa frigideira e junto os ovos e mexa, entretanto incorpore o queijo, os espinafres e o tomate picado.
3	Numa tábua ou tabuleiro coloque uma fatia de fiambre e recheie com uma colher de sopa generosa dos ovos mexidos e forme um rolinho com o fiambre. Repita mesmo processo para todas as fatias de fiambre.
4	Para o fiambre ficar crocante pode levar os rolinhos ao forno cerca de 5 minutos.

Rotulagem nutricional

Quantidade por porção (181 g)

Nutriente	Valor por 100g	Valor por porção (181 g)	Porcentagem da DR (%)
Energia	170 kcal	308 kcal	15,0%
Proteína	12 g	22 g	42,9%
Carboidrato	1 g	2 g	4,0%
Gorduras	1 g	2 g	4,0%
Fibra	1 g	2 g	4,0%
Ácidos gordos saturados	4 g	7 g	13,4%
Ácidos gordos insaturados	1 g	2 g	4,0%
Sódio	2,41 mg	4,35 mg	8,5%



Salada de atum e abacate

Salada

Preparação 5 minutos

CQ Total 76 minutos

25,11 porções

Ingredientes

1/4 colher de chá de pimenta moída (1 g)

100 gramas de atum ao natural Contínente

1/4 colher de chá rasa, fino de sal (1 g)

1/2 unidade de abacate (156 g)

Método de preparação

- 1 Desfaça o atum em lascas pequenas.
- 2 Esmague o abacate até ficar com uma consistência cremosa. Junte sal e pimenta e sirva.

Rotulagem nutricional

Consulte a rotulagem nutricional do produto.

Nutriente	Valor por 100g	Valor por porção (258 g)	Porcentagem da DR (2)
Energia	115 kcal	300 kcal	15,9%
Proteína	10 g	22 g	5,14%
H. Carboidr.	2 g	4 g	1,5%
Açúcares	2 g	4 g	4,5%
Gorduras	10 g	20 g	20,4%
Gorduras saturadas	2 g	5 g	25,4%
Sódio elementar	2 g	5 g	14,4%
Sódio	208 mg	524 mg	22,5%



Salada de couve flor e camarão

Salada

Preparação: 10 minutos

Cobertura: 21 minutos

5 ingredientes

Ingredientes

20 ramos de couve-flor crua (920 g)	60 gramas de sumo fresco de limão (espremido)
1 porção de salame (23 g)	2 unidades de pepino cru (540 g)
2 gramas de pimenta moída	7 colheres de sopa de azeite (49 g)
20 gramas de limão	450 gramas de camarão cru

Método de preparação

1	Limpe o camarão e retire as caudas ao camarão.
2	Misture uma colher de sopa de azeite ao camarão e asse no forno entre 8-10 minutos.
3	Cozinhe a couve-flor em água ou no vapor.
4	Descasque os pepinos e retire-lhes as sementes.
5	Corte os camarões ao meio.
6	Misture todos os ingredientes e tempere com o azeite, o sumo de limão, raspa de limão e aneto (opcional).

Rotulagem nutricional

Calcular a rotulagem nutricional

Nutriente	Valor por 100g	Valor por porção (344 g)	Porcentagem da DR ¹
Energia	61 kcal	212 kcal	11 %
Proteína	6 g	21 g	42 %
H. Carboidr.	2 g	7 g	15 %
Água	7 g	6 g	7 %
Gordura	3 g	11 g	16 %
Gorduras saturadas	1 g	2 g	10 %
Fibra alimentar	1 g	4 g	15 %
Sódio	77 mg	268 mg	11 %



Salada de pêssigo, presunto e agrião

Salada de Verão

🕒 Preparação 5 minutos

🍴 Total 10 porções

🍽️ 1 porção

Ingredientes

1 grama de pimenta moída

10 gramas de pistachos com sal Continente

2 colheres de chá de vinagre balsâmico (12 g)

1 colher de sopa de azeite (7 g)

1 unidade, tipo vermelho de pêssigo (146 g)

4 fatias finas de presunto (60 g)

1/2 prato de agrião cru (21 g)

Método de preparação

- 1 Lave e seque os agriões
- 2 Lave e corte o pêssigo em 6 a 8 pedaços iguais
- 3 Enrole o presunto à volta dos pêssigos (divida as 4 fatias pelos pedaços de pêssigo)
- 4 Aqueça uma frigideira anti-aderente e cozinhe os pêssigos dos 2 lados 30-60s
- 5 Coloque os pêssigos por cima do agrião,
- 6 Pique os pistáchios e adicione-os à salada.
- 7 Tempere com pimenta, azeite e vinagre balsâmico.

Rotulagem nutricional

Com base em 100g de produto

Nutriente	Valor por 100g	Valor por porção (257 g)	Porcentagem da DR*
Energia	117 / kcal	302 / kcal	15.6%
Proteína	7 g	19 g	35.9%
GLU (carboidratos)	6 g	15 g	6.5%
Açúcares	5 g	14 g	10.9%
Gorduras	8 g	21 g	20.9%
Gorduras saturadas	1 g	4 g	1.9%
Sal (sódio)	2 g	4 g	1 / 10%
Sódio	90 / mg	1550 / mg	65.9%



Vinagrete de frutos vermelhos

Preparação: 5 minutos

Porção: 5 porções

Calorias: 2 porções

Ingredientes

1 colher de chá de mangericão seco (1 g)	120 gramas de morango
20 gramas de sumo de lima	5 folhas de mangericão fresco (3 g)
120 gramas de água Contínente	1 colher de chá rasa, fino de sal (5 g)
60 gramas de framboesa	60 gramas de vinagre
60 gramas de mirtilo	177 gramas de azeite

Método de preparação

1	Triture todos os ingredientes e acondicione num recipiente.
---	---

Rotulagem nutricional

Porção: 120 gramas (100%)

Nutrientes	Valor por 100g	Valor por porção (120 g)	Porcentagem do DRI
Energia	144 kcal	172 kcal	34%
Proteína	1 g	1 g	2%
g. Carboidr.	7 g	8 g	16%
g. Gordura	15 g	18 g	36%
Sódio	44 mg	52 mg	110%
Zinco (Zn) disponível	1 mg	1 mg	20%
Ferro (Fe) disponível	1 g	1 g	17%
Calor	144 kcal	172 kcal	34%

ANEXO X (Planos alimentares da Clínica Universitária Atlântica)



Johanna Bacsik
johannabacsik@hotmail.com
Universidade Atlântica
51 305 7205

Informações do paciente



A
aaa@patients.nutrium.io

22.9 kg/m²
IMC

78.1 kg
Peso

184.5 cm
Altura

Outras informações

Data de criação

Quarta-feira, 14 de junho de 2017, 08:38h

Refeições

Seg. São e Dormi

Pequeno almoço

07:00

40 gramas de tapioca

1 colher de chá de mel (5 g)

1 unidade média de banana (124 g)

30 gramas de queijo para culinária Mozzarella Contente

200 gramas de sumo de laranja (100%)

Lanche da manhã

10:00

1 unidade de pão de mistura de trigo e centeio (62 g)

2 fatias finas de fiambre (26 g)

1 caneca de leite de vaca U-T meio gordo (272 g)

Almoço

12:00

Terça-feira

Pequeno almoço

07:00

5 colheres de sopa de flocos de aveia (40 g)

1 caneca de leite de vaca U-T meio gordo (272 g)

1 colher de chá de mel (5 g)

4 unidades pequenas de morango (60 g)

1/2 chávena de mirtilo (74 g)

200 gramas de sumo natural maçã e Lenoura Pingo Doce Pura Vida

Lanche da manhã

10:00

1 unidade de iogurte líquido (200 g)

1 unidade média, tipo Rocha de pera (138 g)

Almoço

12:00

Quarta-feira

Pequeno almoço

07:00

1 porção de panquecas (202 g)

30 gramas de nutella creme de aveia

1 unidade média de banana (124 g)

200 gramas de sumo de laranja (100%)

1 colher de sopa de coco seco ralado (7 g)

Lanche da manhã

10:00

1 unidade, tipo Danone de iogurte natural sólido meio gordo (120 g)

2 colheres de sopa de flocos de aveia (16 g)

1 colher de chá de mel (5 g)

2 unidades de ameixa encarnada (118 g)

5 gramas de sementes de chia Cem Porcento

Almoço

12:00

Memória Final de Curso - Licenciatura em Ciências da Nutrição

Sopa		Sopa		Sopa	
1 tigela de sopa italiana (193 g)		1 prato de sopa de sopa de espinafres (193 g)		1 tigela de sopa de abóbora (250 g)	
Prato		Prato		Prato	
1 colher de chá de azeite (2 g)		1 colher de sobremesa de azeite (4 g)		180 gramas de peru estufado	
180 gramas de frango sem pele grelhado		180 gramas de carne grelhada		220 gramas de batata doce assada	
1/2 unidade de beterraba (raiz) cozida sem sal (59 g)		200 gramas de massa cozida		1/2 prato de brócolos cozidos (133 g)	
1/4 prato, geleia de cenoura crua (45 g)		200 gramas de tomate pelado Continental		1/4 prato de couve-flor cozida (69 g)	
11 colheres de sopa de arroz cozido simples (220 g)		6 unidades de cogumelos crus (90 g)		1 colher de chá de azeite (2 g)	
Bebidas, entradas, sobremesas e outros		Lanche da tarde	16:00	Bebidas, entradas, sobremesas e outros	
1/2 unidade de manga (172 g)		1 porção de panquecas (202 g)		1 cacho de uva tinta (126 g)	
Lanche da tarde	16:00	1 colher de chá de mel (8 g)		Lanche da tarde	16:00
1 unidade, tipo Danone de iogurte natural sólido meio gordo (120 g)		30 gramas de Nutella creme de avelãs		40 gramas de tapioca	
1 colher de chá de mel (8 g)		1 unidade média de banana (124 g)		2 colheres de chá de queijo Creme para barra (14 g)	
4 unidades de amêndoa, miolo, com pele (20 g)		Segundo lanche da tarde	17:00	1 colher de chá de mel (8 g)	
1 unidade, tipo vermelho de pêssego (140 g)		1 unidade de pão de mistura de trigo e centeio (62 g)		5 unidades pequenas do morango (75 g)	
Segundo lanche da tarde	17:00	1 colher de sobremesa de doce de morango (17 g)		1 mão-cheia de framboesa (47 g)	
6 bolachas de bolachas sem glúten Crackles de milho com sal Caçerola (46 g)		Jantar	19:00	Segundo lanche da tarde	17:00
40 gramas de chocolate preto Classic Nestlé				5 bolachas de bolachas marinhas centrum (40 g)	
Jantar	19:00			1 unidade de iogurte líquido (200 g)	
				1 porção de babybel Light (20 g)	
				Jantar	19:00

Memória Final de Curso - Licenciatura em Ciências da Nutrição

Prato:	Prato:	Prato:
220 gramas de batata doce assada	1 posta pequena de bacalhau fresco cozido (162 g)	180 gramas de atum ao natural - Contínente
180 gramas de peixe grelhado	2 unidades médias sem casca de batata cozida (196 g)	10 colheres de sopa de arroz cozido simples (200 g)
1/2 prato de grelos de couve cozidos (102 g)	1/2 prato de feijão verde fresco cozido (100 g)	1/2 prato de alface crua (25 g)
1 colher de sobremesa de azeite (4 g)	1/4 prato, aos cubos de cenoura cozida (20 g)	1 unidade média de tomate cru (135 g)
Bebidas, entradas, sobremesas e outros	1/2 unidade média de rolê de assado com cebola, azeite, banha e manhega (153 g)	1 colher de sobremesa de azeite (4 g)
1 taça, cortada de melão (125 g)	1 colher de sobremesa de azeite (4 g)	Ceia
Ceia	Ceia	22:00
1 unidade de ovo de galinha cozido ou escalfado (55 g)	6 tostidas de bolachas de arroz integral D.A (46 g)	1 unidade de ovo de galinha cozido (56 g)
100 gramas de gelatina Royal 10 Kcal tropical 0%		100 gramas de gelatina Royal 10 Kcal morango 0%

Quarta-feira		Sexta-feira	
Pequeno almoço	07:00	Pequeno almoço	07:00
1 caneca de leite de vaca UHT meio gordo (272 g)		1 unidade de pão de mistura de trigo e centeio (62 g)	
5 colheres de sopa de flocos de aveia (40 g)		1 colher de sobremesa de doce de morango (17 g)	
1 colher de chá de mel (8 g)		1 colher de chá de queijo Creme para batida (7 g)	
2 unidades pequenas de kiwi (156 g)		200 gramas de sumo de laranja (100%)	
Lanche da manhã	10:00	Lanche da manhã	10:00
1 unidade de pão de mistura de trigo e centeio (52 g)		2 unidades de moç. miúdo (8 g)	
1 fatia de queijo flamengo fatiado Unilano (22 g)		1 mão-chela de cereja (77 g)	
200 gramas de sumo de maçã (100%)		1 unidade, tipo Danone de iogurte natural líquido meio gordo (120 g)	
2 fatias finas de hambore (26 g)		1 colher de chá de mel (8 g)	
Almoço	12:00	Almoço	12:00

Memória Final de Curso - Licenciatura em Ciências da Nutrição

Sopa

1 prato de sopa de sopa de couve lombarda (194 g)

Prato

130 gramas de frango sem pele grelhado

220 gramas de batata doce assada

1/2 prato de feijão verde fresco cozido (100 g)

1 colher de sobremesa de azeite (4 g)

1/4 prato de couve-flor cozida (71 g)

Rebeldas, entradas, sobremesas e outros

1 metade com casca e sementes de papaia (313 g)

Lanche da tarde

16:00

5 bolachas de bolachas marinheiras centum (40 g)

1 porção de vaca que ni triângulos (18 g)

Segundo lanche da tarde

17:00

3 unidades de amêndoa, moído, com pele (15 g)

2 fatias sem casca de ananás (130 g)

1 unidade de iogurte líquido (200 g)

Jantar

19:00

Sopa

1 tigela de sopa de feijão verde (286 g)

Prato

130 gramas de carne cozinhada (exeto frita)

220 gramas de massa cozida

100 gramas de abóbora cozida, escurrida sem sal

1/2 prato de brócolos cozidos (133 g)

1 colher de sobremesa de azeite (4 g)

Rebeldas, entradas, sobremesas e outros

3 unidades de damasco (162 g)

Lanche da tarde

16:00

1 caneca de leite de vaca JHT melo gordo (272 g)

5 colheres de sopa de flocos de aveia (40 g)

1 unidade média de banana (124 g)

1 colher de chá de mel (8 g)

Segundo lanche da tarde

17:00

5 bolachas de bolachas sem glúten Crackies de milho com sal Caçapola (44 g)

100 gramas de gelatina Royal 10 Kcal morango 0%

1 unidade de iogurte líquido (200 g)

Jantar

19:00

Prato

180 gramas de peixe cozido
8 colheres de sopa de ervilhas em grão, frescas cozidas (128 g)
80 gramas de milho doce Continental
1 unidade média de tomate cru (135 g)
1/4 prato de agrião cru (11 g)
1/4 prato, ralada de cenoura crua (45 g)
1 colher de sobremesa de azeite (4 g)

Ceia

22.00

150 gramas de maçã assada sem açúcar
1 colher de chá de mel (8 g)
1 caneca de leite de vaca UHT meio gordo (272 g)

Prato

150 gramas de peixe assado
3/4 prato de batata assada no forno (231 g)
5 tiras de pimento verde (60 g)
30 gramas de rúcula selvagem Vitacress
1/2 unidade de beterraba (raiz) cozida sem sal (59 g)
1 unidade média de tomate cru (135 g)
1 colher de chá de azeite (2 g)

Ceia

22.00

1 unidade de ovo de galinha cozido (55 g)
3 folhas de folhas marinheras romão (24 g)

(Johanna Bacsik)



Johanne Dacsik
johanna@acs.k@hotmail.com
Universidade Atlântica
91 305 7205

Informações do paciente



B
soniafe.culdoce@patients.nutrium.io

22.6 kg/m²
IMC

58.5 kg
Peso

161.0 cm
Altura

Outras informações

Data de criação

Domingo, 28 de Maio de 2017, 14:24h

Refeições

Seg, Sáb e Dom

Pequeno almoço

07:00

5 colheres de sopa de flocos de aveia (40 g)

1 colher de chá de canela moída (3 g)

10 unidades pequenas de morango (150 g)

1 colher de chá de mel (8 g)

1 caneca de leite de vaca UHT magro (271 g)

Lanche da manhã

10:00

150 gramas de queijo "Quark" natural magro

5 tostas de bolachas de arroz integral DIA (38 g)

1 colher de chá de mel (8 g)

1 unidade média de maçã com casca (152 g)

Almoço

12:00

Terça-feira

Pequeno almoço

07:00

1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g)

100 gramas de clara de ovo de galinha crua

1 metade com casca e sementes de papala (313 g)

2 fatias de pão de trigo integral (40 g)

Lanche da manhã

10:00

1 unidade grande de banana (222 g)

5 colheres de sopa de flocos de aveia (40 g)

1 colher de chá de mel (8 g)

150 gramas de queijo "Quark" natural magro

Almoço

12:00

Quarta-feira

Pequeno almoço

07:00

1 unidade grande de banana (222 g)

30 gramas de açaí Drefut

2 mãos-cheias de framboesa (94 g)

10 gramas de sementes de chia Cem Porcento

3 colheres de sopa de flocos de aveia (24 g)

6 unidades, torradas sem casca de aveia, moinho (6 g)

Lanche da manhã

10:00

1 unidade de ovo de galinha cozido ou escalfado (55 g)

3 unidades de noz, miolo (14 g)

5 bolachas de bolachas sem glúten Crackies de milho com sal Caçarola (37 g)

Almoço

12:00

Sopa		Prato		Prato	
1 tigela de sopa Juliana (135 g)		120 gramas de peixe assado		100 gramas de atum ao natural Continente	
Prato		1/2 prato de alface crua (29 g)		5 colheres de sopa de grão-de-bico cozido (demolhado) (35 g)	
120 gramas de frango sem pele grelhado		1 unidade média de tomate cru (135 g)		1 unidade média de tomate cru (135 g)	
1/2 prato de alface crua (29 g)		1/4 prato, aos cubos de cenoura cozida (70 g)		1/8 prato de cebola crua (25 g)	
1 unidade média de tomate cru (135 g)		1/2 unidade, sem casca de cebola cozida (100 g)		1 colher de sobremesa de azeite (4 g)	
1/4 prato, ralada de cenoura crua (45 g)		3 unidades de batata cozinhada (exceto frita) (250 g)		8 colheres de sopa de arroz cozido simples (160 g)	
200 gramas de batata doce assada		Debidas, entradas, sobremesas e outros		Debidas, entradas, sobremesas e outros	
1 colher de sobremesa de azeite (4 g)		1 cacho de uva tinta (120 g)		1 unidade grande de laranja (232 g)	
Bebidas, entradas, sobremesas e outros		Lanche da tarde	15:00	Lanche da tarde	16:00
1 prato de sobremesa de manga (113 g)		1 unidade de pão de mistura de trigo e centeio (52 g)		3 colheres de sopa de flocos de aveia (24 g)	
Lanche da tarde	16:00	1 colher de sobremesa de doce de morango (17 g)		1 unidade média de banana (124 g)	
1 bola de pão de trigo integral (57 g)		Lanche pós-treino	18:00	1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (73 g)	
1 porção de queijo fresco pouco gordo Santiago (80 g)		1 porção de leite com chocolate Agros pacote individual (200 g)		1 colher de chá de mel (8 g)	
1 colher de chá de mel (8 g)		Jantar	19:00	Lanche pós-treino	18:00
Lanche pós-treino	18:00			150 gramas de queijo "Quark" natural magro	
1 unidade média de banana (124 g)				1 colher de chá de mel (8 g)	
1 porção de leite com chocolate Agros pacote individual (200 g)				10 unidades pequenas de morango (150 g)	
Jantar	19:00			Jantar	19:00

Memória Final de Curso - Licenciatura em Ciências da Nutrição

Prato	Sopa	Sopa
120 gramas de peixe grelhado	1 tigela de sopa Juliana (120 g)	1 tigela de sopa Juliana (120 g)
3 fatias de berinjela grelhada com azeite (144 g)	Prato	Prato
1 unidade média de tomate cru (135 g)	6 colheres de sopa de massa ou arroz cozinhados (150 g)	1/2 prato de brócolos cozidos (133 g)
120 gramas de courgette cozida sem sal	5 colheres de sopa de molho de tomate (115 g)	1/2 prato de couve-flor cozida (141 g)
6 tiras de pimento grelhado (50 g)	1/8 prato de cebola crua (25 g)	1 colher de sobremesa de azeite (4 g)
6 colheres de sopa de arroz cozido simples (120 g)	1 colher de sopa, tipo Baby de cenoura cozida (25 g)	120 gramas de carne grelhada
1 colher de sobremesa de azeite (4 g)	5 unidades de cogumelos crus (75 g)	120 gramas de batata doce assada
	1 colher de sobremesa de azeite (4 g)	
	120 gramas de frango sem pele grelhado	

Quinta-feira		Sexta-feira	
Pequeno almoço	07:00	Pequeno almoço	07:00
1/2 unidade de abacate (156 g)		40 gramas de tapioca	
1 colher de sobremesa de cacau em pó (9 g)		1 unidade média de banana (124 g)	
1 caneca de infusão de chá de ervas (267 g)		2 colheres de chá de Cui-e-Creme para beber (14 g)	
2 colheres de chá de mel (16 g)		1 colher de sopa de coco seco, ralado (7 g)	
3 unidades de amêndoa, míolo, com pele (15 g)		Lanche da manhã	10:00
120 gramas de queijo "Quark" natural magro			
Lanche da manhã	10:00		
1 unidade de pão de mistura de trigo e centeio (62 g)			
1 porção de queijo fresco pouco gordo Fingo Doce (80 g)			

Memória Final de Curso - Licenciatura em Ciências da Nutrição

Almoço	12:00	150 gramas de queijo "Quark" natural magro
Prato		
250 gramas de massa cozida		5 colheres de sopa de flocos de aveia (40 g)
120 gramas de frango sem pele grelhado		1 colher de chá de mel (8 g)
1/2 prato de feijão verde fresco cozido (100 g)		1 colher de chá de canela moída (3 g)
1/4 prato, aos cubos de cenoura cozida (70 g)		2 unidades pequenas de kiwi (156 g)
Debilas, entradas, sobremesas e outros		
2 fatias sem casca de ananás (138 g)		
		Almoço 12:00
		Prato
		200 gramas de batata doce assada
Lanche da tarde	16:00	120 gramas de carne grelhada
40 gramas de tapioca		6 unidades de cogumelos crus (50 g)
1 colher de chá de queijo Creme para banhar (7 g)		1/4 prato de couve roxa crua (23 g)
1 colher de chá de mel (8 g)		1/4 prato, ralado de cenoura crua (45 g)
1 prato de sobremesa de manga (113 g)		1 colher de sobremesa de azeite (6 g)
		1 unidade grande de laranja (232 g)
Lanche pós-treino	18:00	
1 porção de leite com chocolate Agros pacote individual (200 g)		
1 unidade média de banana (124 g)		Lanche da tarde 16:00
6 tostitas de bolachas de arroz integral DIA (16 g)		1 unidade de pão de mistura de trigo e centeio (62 g)
		1 porção de queijo fresco pouco gordo Pingo Doce (80 g)
Jantar	19:00	1 unidade média de maçã com casca (152 g)
		Lanche pós-treino 18:00
		1 porção de leite com chocolate Agros pacote individual (200 g)
		Jantar 19:00

Prato

2 unidades médias, sem casca de batata cozida (196 g)
1 posta pequena de bacalhau seco e salgado, demolido cozido (162 g)
1/2 prato de grelos de couve cozidos (102 g)
1/4 unidade, sem casca de cebola cozida (50 g)
1 colher de sobremesa de azeite (4 g)

Prato

120 gramas de peixe grelhado
6 colheres de sopa de quinua cozida (120 g)
1/4 unidade média de pimento cru (50 g)
30 gramas de queijo Feta Bio Village
4 unidades, tipo cereja de tomate cru (92 g)
1 unidade de cenoura cozida (47 g)
1/4 prato de couve de Bruxelas cozida (85 g)
1 colher de sobremesa de azeite (4 g)

(Johanna Bacsik)



Johanna Bacak
johannabacsk@hotmail.com
Universidade Autónoma
81 305 2205

Informações do paciente		Outras informações	
 C c@patients.nutrium.it	27.9 kg/m² IMC	77.0 kg Peso	166.0 cm Altura
		Data de criação	Quinta-feira, 04 de Maio de 2017, 21:33h
Refeições			
Seg, Sáb e Dom	Terça-feira	Quarta-feira	
Pequeno almoço 07:00 2 unidades de ovo de galinha inteiro cru (156 g) 1 colher de sobremesa de azeite (4 g)	Pequeno almoço 07:00 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g) 1 unidade média de banana (124 g)	Pequeno almoço 07:00 1/2 unidade de abacate (156 g) 1 colher de chá de cacau em pó (6 g)	
Lanche da manhã 10:00 150 gramas de queijo "Quark" natural magro 3 colheres de sopa de flocos de aveia (24 g) 1 prato de sobremesa de manga (113 g)	Lanche da manhã 10:00 1 unidade, tipo Danone de iogurte natural sólido meio gordo (120 g) Almoço 12:00 Prato 150 gramas de frango sem pele grelhado 1 unidade média de tomate cru (135 g) 1/4 prato de pepino cru (61 g) 20 gramas de rúcula selvagem vitacress 1/4 prato de agrião cru (11 g) 1 colher de chá de azeite (2 g)	Lanche da manhã 10:00 150 gramas de queijo "Quark" natural magro 1 unidade pequena de kiwi (78 g) 3 colheres de sopa de flocos de aveia (24 g) Almoço 12:00 Prato 10 unidades de cogumelos crus (150 g) 1/2 prato de couve moída crua (46 g) 1 colher de sobremesa de azeite (4 g) 1 porção de peixe cozido (122 g) 1 dente de alho cru (3 g) 1 colher de sobremesa de azeite (4 g)	
Almoço 12:00 Prato 150 gramas de carne cozinhada (exceto fígado) 1/2 prato de alface crua (29 g) 1/4 prato de pepino cru (61 g) 1 unidade média de tomate cru (135 g)	Lanche da tarde 16:00 2 mãos-ditas de framboesa (94 g)		
Lanche da tarde 16:00 10 unidades pequenas de morango (170 g)			

Memória Final de Curso - Licenciatura em Ciências da Nutrição

Jantar		19:00	Jantar		19:00	Lanche da tarde		16:30
Prato			Prato					
150 gramas de peixe cozinhado (exceto frito)			100 gramas de espinafres crus			10 unidades pequenas de morango (153 g)		
1/2 prato de brócolos cozidos (133 g)			1 colher de chá de queijo Creme para barrar (7 g)			100 gramas de clara de ovo e galinha crua		
1 unidade média de tomate cru (135 g)			1 colher de chá de azeite (2 g)			1 colher de sobremesa de azeite (4 g)		
1/2 prato de alface crua (29 g)			1 colher de sopa de farinha de trigo tipo 55 (18 g)			Jantar		19:30
1 colher de sobremesa de azeite (4 g)			1 lombo de salmão grelhado (101 g)			Prato		
						1 unidade grande/média de bife de vaca (acém, alcatra ou lombo) grelhado (172 g)		
						1/2 prato de agulhão cru (21 g)		
						1 unidade média de tomate cru (135 g)		
						1/4 prato de pepino cru (51 g)		
						1 colher de sobremesa de azeite (4 g)		

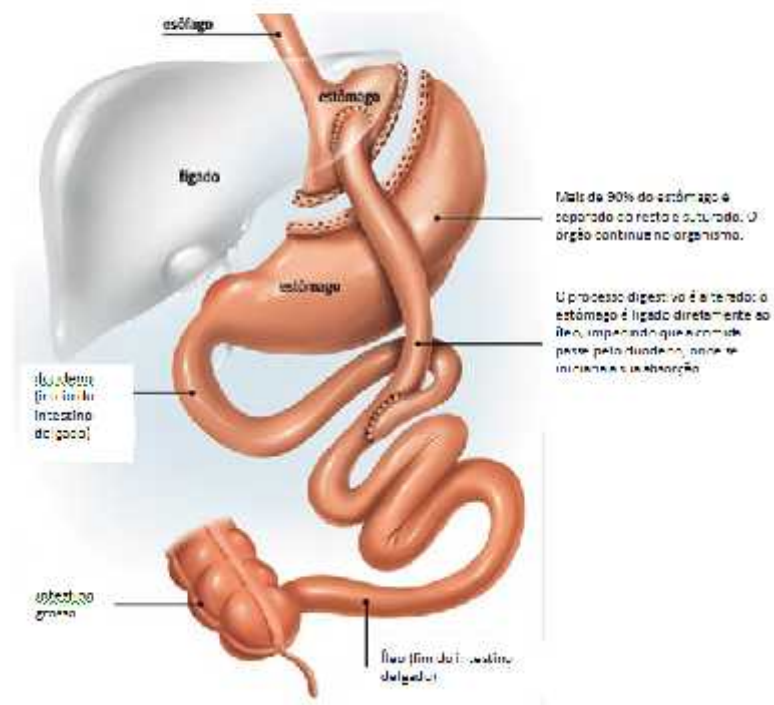
1 unidade média de banana (124 g)		Prato	
1 colher de chá de canola moída (3 g)		100 gramas de ervilhas em grão, frescas cozidas	
1 porção de queijo fresco ou queijo gordo Santiago (80 g)		150 gramas de peixe grelhado	
		1 unidade média de tomate cru (135 g)	
		1 colher de sobremesa de azeite (4 g)	
Almoço	12:00		
Prato		Lanche da tarde	16:00
1 50 gramas de carne cozinhada (exceto frita)		5 unidades de amêndoa, miolo, com pele (25 g)	
1 1/2 unidade de courgette crua (166 g)		1 unidade média, tipo Rocha de para (138 g)	
1 1/4 prato de cebola crua (50 g)			
1 colher de sobremesa de azeite (4 g)		Jantar	19:00
Lanche da tarde	16:00	Prato	
2 fatias finas com casca de melão (252 g)		150 gramas de frango sem pele grelhado	
		1/2 prato de alface crua (29 g)	
Jantar	19:00	1 unidade média de tomate cru (135 g)	
Prato		30 gramas de ruibarbo selvagem vitacress	
1 50 gramas de atum ao natural Continente		1 colher de sobremesa de azeite (4 g)	
1 1/2 prato de grãos de couve cozidos (102 g)			
1 dente de alho cru (3 g)			
1 colher de sobremesa de azeite (4 g)			

ANEXO XI (Distribuição dos alimentos no prato)



ANEXO XII (Imagens ilustrativas do bypass gástrico e sleeve)

CIRURGIA BARIÁTRICA (BYPASS)



CIRURGIA BARIÁTRICA (SLEEVE)



ANEXO XIII (Compilação de receitas para pacientes bariátricos)

Puré de abóbora

Ingredientes para 20 potes de 50g: 1kg de abóbora, descascada e sem sementes; 1 colher de chá de ervas aromáticas; 1 colher-de-chá de canela; 2 colheres de sopa de azeite; sal q.b;

Modo de preparação:

1. Corta a abóbora aos cubos.
2. Tempera com o azeite, a canela e as ervas aromáticas;
3. Leva ao forno a 180°C durante 30 min.
4. Depois é só triturar e servir!

Puré de beringela

Ingredientes para 8 potes de 50g: 2 beringelas (400g); 1 colher de sopa de queijo creme;

Assa as beringelas, tritura tudo e adiciona o queijo creme! Quem disse que tinhas eu comer sempre a mesma coisa! Aproveita para experimentar sabores novos!

Puré de batata e queijo azul

Ingredientes para 5 potes de 50g: 2 batatas pequenas (200g); 40g de queijo azul;

Coze as batatas faz um puré e adiciona o queijo azul desfeito. Se gosta de sabores fortes esta receita é ideal para ti!

Puré de maçã, banana e pêra com canela

Ingredientes para 8 potes de 50g: 1 maçã; 1 pêra; 1 banana; 1 pau de canela; canela em pó q.b;

Assa uma maçã e uma pêra com canela, tritura tudo e junta uma banana. Se fores fã de canela adiciona canela em pó! Reparte pelos teus recipientes de comida e conserva no frigorífico!

Não te esqueças de retirar as peles!

Em alternativa pode apenas cozer a fruta em vez de a assar e se fores apreciador de iogurte coloca no teu pote uma camada de puré e depois uma camada de iogurte e para finalizar canela!

Puré de banana e açaí

Ingrediente para 5 potes de 50g: 4 colheres de sopa de polpa de açaí sem açúcar; 1 banana grande;

Tritura a banana com a polpa de açaí, e sim já está é tão simples não é?

Se queres fazer estilo sobremesa adiciona no teu pote uma camada de puré, uma camada de iogurte até perfazer 50g no teu pote!

Bom apetite e até ao próximo puré!

Puré de kiwi, morango e papaia

Ingredientes para 11 potes de 50g: 1 kiwi; 10 morangos; ½ papaia;

Tritura o kiwi, os morangos e a papaia. Reparte pelos potes e guarda no frigorífico!

Estas frutas vão ajudar-te no trânsito intestinal! Bom apetite!

Puré de manga e queijo fresco

Ingredientes para 9 potes de 50g: 1 manga; 2 queijos frescos pequenos;

Corta a manga aos pedaços e tritura-a a parte mistura o queijo fresco triturado também! Se és fã de queijo fresco e fruta esta é a receita perfeita para ti!

Mousse de gelatina com iogurte

Ingredientes para 13 potes de 50g: 1 pacote de gelatina light sem açúcar; 1 iogurte natural sem açúcar;

Prepara a gelatina pondo a água a ferver e adicionando o pó do sabor que mais gostares de seguida adiciona a água gelada. Deixa a gelatina quase solidificar e adiciona o iogurte natural. Tritura o todo e pronto já tens uma mouse a tua espera!

Sopa de batata doce cenoura e courgette

Ingredientes para 20 potes de 50g: 1 batata doce (400g) ; 1 cenoura (200g); 1 courgette (300g); 1 colher de sopa de queijo creme ou quadradinho da vaca que ri;

Coze a batata doce, a cenoura e a courgette. Lembra-te que a courgette leva menos tempo a cozer que a batata e a cenoura. Tritura os 3 legumes se necessário adiciona água e para tornar a sopa mais cremosa adiciona o queijinho da vaca que ri!

Sopa de tomate

Ingredientes para 16 potes de 50g: 800g de tomate; azeite q.b; tomilho;

Coloca o tomate a assar com o tomilho ou outra erva aromática que gostes, rega com um fio de azeite, já sabes que se adicionares de mais vais ficar mal disposto! Tritura o todo e não te esqueças de tirar as cascas ao tomate!

Aproveita o Verão para fazer esta receita usa tomates bem maduros, vais ver que não te vais arrepender!

Sopa de pimentos vermelhos

Ingredientes para 8 potes de 50g: 2 pimentos vermelhos (400g);

Assa os pimentos, retira-lhes a pele e tritura tudo adiciona água, leva a ferver para homogeneizar e pronto mais uma sopa colorida e cheia de sabor!

Sopa de espinafres

Ingredientes para 20 potes de 50g: 1kg de espinafres; 1 colher de sopa de azeite; 2 colheres de sopa de farinha;

Faz um béchamel: coloca o azeite na panela, depois de quente mistura a farinha espera que esta fique com ar mais cozido. Em seguida adiciona os espinafres já cozidos (demora cerca de 2 min a cozer) tritura o todo e mistura água para não ficar com uma textura muito grossa.

Já sabes quando usares espinafres nas tuas receitas usa apenas as folhas!

Sopa de batata, courgette e abóbora

2 batatas pequenas (200g); 1 courgette (300g) e 300g de abóbora;

Coze as batatas, a abóbora e a courgette. Tritura tudo e adiciona água para a consistência desejada da sopa!

Bom apetite! Até à próxima sopa!

Banana com passas e canela

Esta receita é para aqueles dias que te apetece alguma coisa bem doce ou simplesmente uma sobremesa para um dia frio!

Ingredientes para 1: 1 banana; 6-8 uvas passas; canela q.b

Modo de preparação: corta a banana aos pedaços e adiciona as uvas passas e a canela. Leva ao microondas até ficar morno;

ANEXO XIV (Compilação de receitas para o livro “Receitas Saudáveis”)

Bem vindo ao nosso livro de receitas! Estás pronto para cozinhar refeições simples, saborosas, práticas e saudáveis?

Pois bem isso mesmo que vai acontecer ao longo deste livro.

O nosso livro prende-se em ser mais do que um livro de receitas nós queremos dar-te sugestões para cozinhares os alimentos que tens lá em casa e claro para não comeres todos os dias a mesma coisa.

Quem disse que ser saudável tinha que ser aborrecido?

Aqui acompanhamos-te ao longo do teus dias com sugestões de pequenos almoços, lanches, snacks a meio do dia e refeições principais.

Asseguramos-te que todas as nossas receitas são bem simples de preparar em que qualquer as pode confeccionar!

Sopa fria de meloa

Ingredientes para 4 pessoas: 2 meloa; 200ml de caldo de frango;

- Tritura a meloa e adiciona o caldo de frango e já tens uma entrada perfeita!

Podes fazer o caldo em casa a partir da cozedura do frango!

Gazpacho

Ingredientes para 4 pessoas: 1 kg de tomate; ½ pepino sem casca; 1 cebola; gelo;

- Coloca todos os ingredientes numa liquidificadora sem sementes e aí tem a receita mais fresca do Verão!

Para esta receita ficar ainda mais deliciosa usa tomates bem maduros!

Sopa de tomate

Ingredientes para 4 pessoas: 800g de tomate; azeite q.b; tomilho;

- Coloca o tomate a assar com o tomilho ou outra erva aromática que gostes, rega com um fio de azeite, já sabes que se adicionares de mais vais ficar mal disposto! Tritura o todo e não te esqueças de tirar as cascas ao tomate!

Aproveita o Verão para fazer esta receita usa tomates bem maduros, vais ver que não te vais arrepender!

Sopa de abóbora assada

Ingredientes para 4: 1kg de abóbora; azeite q.b; tomilho q.b;

Modo de preparação: Assa a abóbora aos cubos com o azeite e o tomilho. tritura o preparado anterior; leva ao lume e adiciona água para ficar com uma consistência mais líquida ou tritura o todo sem água se preferires uma consistência mais cremosa.

Sopa de espinafres

Ingredientes para 4 pessoas: 1kg de espinafres; 1 colher de sopa de azeite; 2 colheres de sopa de farinha;

- Faz um béchamel: coloca o azeite na panela, depois de quente mistura a farinha espera que esta coza sempre a mexer em seguida adiciona água para fazer um creme mexe para não criar grumos.

- Adiciona os espinafres já cozidos (demora cerca de 2 min a cozer) e tritura tudo!

Sopa de pimentos vermelhos

Ingredientes para 4 pessoas: 4 pimentos vermelhos (800g);

- Assa os pimentos, retira-lhes a pele. Tritura tudo e adiciona água, leva a ferver para homogeneizar e pronto mais uma sopa colorida e cheia de sabor!

Wrap de claras

Ótimo para iniciares o teu dia ou terminares o teu dia, ou mesmo como snack a meio do dia!

Ingredientes para 1 wrap: 3 claras; azeite q.b; sal q.b; pimenta q.b;

Modo de preparação: Aquece uma frigideira de preferência anti-aderente. Adiciona o azeite e depois as claras misturadas. Deixa o todo cozinhar e recheia-o com uma das nossas sugestões abaixo!

Tapioca simples

Ingredientes para 4: 200g de tapioca;

Modo de preparação: peneira a tapioca para uma frigideira e depois ligua o lume espera que a goma da tapioca fique unida e se descole da frigideira para depois a virar; Depois de virada adiciona o recheio à tua escolha existem muitas opções diferentes, práticas, rápidas e acima de tudo saudáveis.

Lembra-te que a tapioca pode ser um ótimo pequeno almoço, snack ou lanche além de não ter glúten vai dar-te energia para começares ou continuares o teu dia!

Deixamos-te aqui algumas sugestões de recheios para tornar as tuas tapiocas mais deliciosas. Estes recheios também podem ser usados com outro tipo de snack como por exemplo as bolachas de arroz ou de milho.

Recheio de queijo, banana e canela

1 colher de sopa de mozzarella ralada (15g); 1 banana; canela q.b; mel q.b (opcional);

- Adiciona o recheio a mozzarella ralada, a banana aos pedaços, a canela e o mel, dobra a tapioca ao meio e deixe cozinhar tapado até o queijo derreter;

Para este recheio podes usar outro tipo de queijo tal como o ricotta ou o queijo feta nas mesmas quantidades.

Recheio com ovos mexidos e tomate cereja

2 ovos mexidos; 6-8 tomates cereja; cebolinho q.b

- Adiciona os ovos mexidos, o tomate cereja e o cebolinho dobra ao meio e está pronta para comer!

Recheio de queijo e tomate

Queijo q.b; tomate em rodela;

- Mistura o queijo e o tomate dobra a tapioca ao meio e deixe cozinhar tapada até o queijo derreter;

Recheio de salmão e queijo creme

1 colher de sopa de queijo; 2 fatias de salmão fumado; salsa ou outra erva aromática q.b; 1 colher de sobremesa de queijo creme;

- Adiciona o queijo, o salmão, a salsa e o queijo creme, dobre ao meio e deixe cozinhar tapado até o queijo derreter;

Recheio de queijo, banana e nutella

1 colher de sopa de queijo; 1 banana; 1 colher de sopa de nutella.

- Adiciona o queijo, a banana cortada aos pedaços e a nutella dobre a tapioca ao meio e deixe cozinhar tapado até o queijo derreter;

Recheio de banana, coco e queijo

1 colher de sopa de lascas de coco; 1 banana cortada aos pedaços; Opcional -1 colher de sopa de queijo ralado (15g); 1 colher de sopa de nutella;

- Adiciona a banana, as lascas de coco, o queijo ou a nutella, dobre a tapioca ao meio e está pronta!

Recheio de morangos e queijo

6-8 morangos cortados; 1 colher de sopa de queijo (30g);

- Adiciona os morangos e o queijo dobre a tapioca ao meio e pronto a comer!

Aproveita sempre as frutas da estação são sempre mais económicas e mais saborosas, uma óptima variação se estiveres na Primavera ou Verão!

Recheio de frango, queijo e abacate

50g de frango; 30g de queijo mozzarella; ¼ abacate;

- Adiciona o frango o queijo mozzarella e o abacate está pronto.

Usa as sobras do frango de uma refeição anterior ainda fica mais delicioso!

Recheio de salmão e abacate

2-4 fatias de salmão; ½ abacate;

- faz uma camada de salmão e uma camada de abacate. Pronto a comer!

Panquecas de banana

Ingredientes para 4-6 pancakes: 2 bananas maduras; 2 ovos; Canela q.b;

Modo de preparação: Esmaga as bananas com um garfo ou tritura-as num liquidificador até formar um puré; mistura os ovos e adiciona o puré de banana e a canela; aquece uma frigideira anti-aderente e cozinha as pancakes cerca de 1 min cada lado; serve-as ao natural ou com mel, se gostares da sensação croquante adiciona castanha de caju picada grosseiramente ou outro fruto seco qualquer ao teu gosto;

Papas de aveia

Ingredientes para 1: 1 chávena de leite (250 ml) ; 3 colheres de sopa de flocos de aveia;; 1 pau de canela; canela em pó q.b; açúcar ou mel q.b (opcional);

Modo de preparação: Aquece o leite com o pau de canela até ferver. Retira o pau de canela do leite; mistura a aveia com o leite em lume brando até engrossar. Se gostares das papas de aveia mais líquidas adiciona mais leite; transfere o preparado para uma taça.

A opção é juntar fruta ou frutos secos às tuas papas de aveia para ficarem mais ricas! Se quiseses tornar as tuas papas de aveia menos calóricas podes sempre cozinha-las em água ou metade água metade leite!

Queijo fresco com morangos e mel

Ingredientes para 1: 6 a 8 morangos; 1 queijo fresco; 1 colher de sobremesa de mel ou de agave; sementes de chia q.b (opcional);

Modo de preparação: Corta o queijo fresco em pedaços e adiciona os morangos em pedaços e o mel e já está!

Um lanche ou um pequeno almoço rápido e nutritivo, a pressa já não é desculpa!

Sandes sem pão

Maça e queijo azul

2 fatias de maça barradas com queijo azul. Lanche pronto em menos de 2 minutos!

Banana e manteiga de amendoim

2 rodela de banana barradas com manteiga de amendoim e para a cereja no topo do bolo uma framboesa num dos lados para contrastar com o doce da banana e a gordura da manteiga de amendoim.

Ovo com queijo e fiambre

Ingredientes para 1: 1 ovo; 1 fatia de fiambre; 1 fatia de queijo flamengo;

Modo de preparação: Cozinha o ovo numa frigideira antiaderente e adicione a fatia de queijo e a fatia de fiambre;

Lanche ou snack pronto em menos de 5 minutos agora é só comer!

Açaí com kiwi e banana

Ingredientes para 1: 2 colheres de sopa de polpa de açaí sem açúcar adicionado; 1 banana; kiwi; linhaça ou chia q.b (opcional);

Modo de preparação: Tritura o açai com a banana; serve o preparado anterior com rodela finas de kiwi e semente de linhaça;

Podes acompanhar com qualquer fruta ao teu gosto, usa fruta de cores diferentes e lembra-te que os olhos também comem.

Barquinhos de courgette

Ingredientes para 4: 2 courgette média; 200g de carne picada; 2 cebolas pequenas ou 1 grande; azeite q.b; sal q.b; pimenta q.b;

Modo de preparação: Corta a courgette ao meio e retira-lhe o interior; faz um refogado com a cebola e a carne picada e o interior da courgette; recheia as metades com o refogado e leva ao forno cerca de 30 min;

Se fores fã de queijo podes adicionar no topo de cada barquinho para lhe dar uma textura mais crocante!

Salada de salmão com mozzarella e tomate cherry

Ingredientes para 4: 8-10 fatias de salmão fumado; 3 mozzarellas de búfala; 7 tomates cherry; vinagre balsâmico q.b; endro q.b (opcional); salsa q.b (opcional);

Modo de preparação: Corta a mozzarella em bocados e os tomates cherry em metades; adiciona o salmão fumado à mozzarella e aos tomates e tempera com vinagre balsâmico e endro.

ACOMPANHAMENTOS

Ratatouille

Ingredientes para 4 pessoas: 1 cebola; 1 beringela; 2 courgettes; 1 pimento; 2 tomates; 1 folha de louro; azeite q.b; salsa q.b; tomilho q.b;

Modo de preparação: Refoga a cebola, adicione os tomate sem pele deixe refogar até o tomate ficar em puré. Adiciona a beringela, as courgettes e o pimentos aos cubos deixa cozinhar até os legumes ficarem moles mas sem perderem a consistência!

Mais um acompanhamento para um prato de carne ou peixe

Bacalhau assado

Ingredientes para 4 pessoas; 4 postas de bacalhau pequenas; 2-3 colheres de sopa de azeite; 3-4 dentes de alho;

- Coloca as postas de bacalhau numa travessa adiciona o azeite e o alho picado, em fatias ou se gostares inteiro. Assa 20 minutos e está pronto a comer!

Frango assado no forno

Ingredientes para 4 a 6 pessoas: 1 frango inteiro; 200g de cenoura; 1 cebola grande; 2 a 3 batatas doces; 3 a 4 colheres de sopa de azeite;

- Coloca todos os ingredientes numa travessa, lembra-te de colocares o frango com a pele para cima para manter a humidade da carne! Deixa assar cerca de 1 hora e 30 min se quiseres adicionar mais legumes à tua refeição acompanha o frango com uma salada de alface e tomate.

Esta receita é ideal para quando tens convidados em casa ou queres fazer um jantar em família mas não queres perder muito tempo!

Bom apetite!

Salada de beterraba

Ingredientes para 4 pessoas; 3 a 4 beterrabas cruas ou cozidas; 1 chávena de vinagre de vinho branco; ½ chávena de açúcar; ½ chávena de água;

- Corta a beterraba cozida em rodela e reserva a parte. Numa tigela mistura o vinagre, o açúcar e água agora é a altura de adicionar a beterraba. Guarda no frigorífico e depois é só servir!

Podes fazer mais quantidade que quanto mais tempo ficar no frigorífico mais saborosa vai ficar!

Salada de atum

Ingredientes para 4 pessoas: 4 latas de atum; 150g de ananás; 100g de queijo feta; 120g de rúcula ou alface ou uma mistura das duas; vinagre balsâmico para temperar;

- Desfia o atum em lascas, corta o ananás e o queijo feta em cubos. Coloca os ingredientes anteriores em cima da alface e da rúcula, tempera com vinagre balsâmico.

Mais uma salada de Verão rápida, saborosa e saudável! Podes optar por trocar o ananás por outra fruta como o kiwi ou os morangos!

Bom apetite!

Salada de tomate assado e queijo feta

Ingredientes para 4 pessoas: 800g de tomate; 150g de queijo feta; azeite q.b; óregãos q.b;

- Assa os tomates com um fio de azeite e os orégãos. Serve com queijo feta esmigalhado por cima e mais orégãos se necessário.

Cenoura glaceada

Ingredientes para 4 pessoas: 500g de cenoura; 2 colheres de sopa de azeite; salsa q.b;

- Numa panela aquece o azeite e adiciona as cenouras em rodela não muito finas, adiciona água apenas a suficiente para as cenouras estarem imersas. Deixa cozinhar até a água evaporar completamente. Serve com salsa por cima.

Um acompanhamento simples para a correria do dia a dia.

Alho francês salteado

Ingredientes para 4 pessoas: 600g de alho francês; 3 colheres de sopa de azeite;

- Aquece o azeite e adiciona o alho francês cortado em rodela ou em juliana deixa cozinhar até ficar com uma textura suave. Está pronto a servir!

Ervilhas cozidas

Ingredientes para 4 pessoas: 500g de ervilhas;

- Cozer a ervilhas e adicionar sal. Acompanhamento simples e prático para ser ainda mais rápido usa ervilhas congeladas.

Fruta assada

Ingredientes para 4 pessoas: 500g de fruta madura; 1-2 colheres de sopa de azeite;

A nossa sugestão é usares fruta madura da época como ameixas ou pêsegos ou pêra.

Qual é a surpresa desta receita? Pois bem pode usá-la como sobremesa com um toping de coco, amêndoas ou aveia que podem ser torrados ou ao natural!

Arroz com nozes e salsa

Ingredientes para 4 pessoas: 2 chávenas de arroz; 4 chávenas de água; 40g de nozes; 2-3 dentes de alho picados; 2 a 3 colheres de sopa de azeite; salsa picada q.b;

- Faz um refogado com o azeite e o alho, adiciona o arroz e envolve no azeite. Adiciona a água sobre o arroz e deixa cozinhar até o arroz ficar cozido e solto. Mistura as nozes ao arroz e serve com a salsa picada por cima.

Quem disse que comer frutos secos tinha quer ser aborrecido aproveita esta receita para experimentar novas formas de comer frutos secos!

Salada de trigo em grão

Ingredientes para 4 pessoas: 1 chávena de trigo em grão; 1 cebola picada ou 2 chalotas picadas; 1 tomate picado; ½ pimento verde picado; salsa picada q.b;

- Coze o grão em água e sal cerca de 20 min, deixa arrefecer. Numa tigela ou travessa grande mistura os grãos de trigo com a cebola, o tomate, o pimento e a salsa;

Batata doce assada

Ingredientes para 4 pessoas: 1kg de batata-doce; azeite q.b; tomilho q.b

Modo de preparação: Corta as batatas aos gomos com a casca; adiciona o azeite e o tomilho; leva ao forno 25 min a 200°C.

Abóbora com Canela

Ingredientes para 4 pessoas: 1kg de abóbora, descascada e sem sementes; 1 colher de chá de ervas aromáticas; 1 colher-de-chá de canela; 2 colheres de sopa de azeite; sal q.b;

Modo de preparação: Corta a abóbora aos cubos; tempera com o azeite, a canela e as ervas aromáticas; leva ao forno a 180°C durante 30 min.

Lanches para levar

Podes usar estas receitas como snack, num brunch ou mesmo como entrada de um jantar. Deixa-mos te estas opções que sabemos que são óptimas mas podes sempre variar e usar os ingredientes disponíveis em casa.

Ovo de codorniz com tomate cherry e azeitona

Num palito adiciona primeiro o ovo de codorniz, o tomate cherry, o cubo de queijo fresco e o morango e está pronto

Tomate cherry com pepino e queijo

Num palito adiciona 1 tomate cherry, 1 cubo de pepino, 1 cubo de queijo e termina com outro tomate cherry.

Azeitona com queijo e tomate cherry

Num palito adiciona 1 azeitona, 1 cubo de queijo e tomate cherry, podes repetir o processo ou terminar com outra azeitona.

Pão no forno com tomate e beringela

Ingredientes para 1: 2 fatias de pão; ½ tomate médio; 2-4 rodela de beringela dependendo do tamanho da beringela; queijo q.b.

Modo de preparação: Coloca o tomate e a beringela no pão e adiciona o queijo; Leva ao forno até o pão ficar torrado e o queijo derretido;

Banana com passas e canela

Esta receita é para aqueles dias que te apetece alguma coisa bem doce ou simplesmente uma sobremesa para um dia frio!

Ingredientes para 1: 1 banana; 6-8 uvas passas; canela q.b

Modo de preparação: corta a banana aos pedaços e adiciona as uvas passas e a canela. Leva ao microondas até ficar morno;

Salada de frutas

Ingredientes par 4 pessoas: 1-2 laranjas; 10 uvas; 1 banana; ¼ de ananás; 10-15 morango; 1-2 kiwis; ½ manga;

Corta todas as frutas aos cubos mais ou menos todos do mesmo tamanho e junta todos os ingredientes numa tigela grande.

E agora perguntas e sumo de laranja? Ora usa o resto da laranja que não usas-te na salada de frutas e espreme-a para lhe retirar o sumo!

Para além da salada de fruta tradicional se estiveres no Verão podes fazer uma salada de fruta inteiramente dedicada aos frutos vermelhos: os morangos, os mirtilos, as framboesas e as amoras! Não podes fazer uma salada de fruta inteiramente dedicada aos frutos vermelhos: os morangos, os mirtilos, as framboesas e as amoras!

Águas aromatizadas

Nem sempre beber água tem de ser um sacrifício se és destas pessoas que têm dificuldade em beber água diariamente estas receitas são ideais para ti!

Água aromatizada com gengibre e limão

Mistura 1 litro de água com 5 a 6 rodela de gengibre finas e 1 limão às rodela.

Água aromatizada com laranja e canela

Mistura 1 litro de água com 1 laranja cortada aos gomos e 1 ou 2 paus de canela.

Água aromatizada com morangos

Mistura 1 litro de água com 6 a 7 morangos cortados aos pedaços.

Guarda as tuas águas aromatizadas no frigorífico para se conservarem melhor e para estarem frescas!

ANEXO XV (Ebook “Receitas Vegetarianas para Bebés até 1 ano”)