

O PEQUENO-ALMOÇO

UM HÁBITO
SAUDÁVEL

ALGUNS MINUTOS

GRANDES BENEFÍCIOS



Associação Portuguesa
dos Nutricionistas

FICHA TÉCNICA

Título: O pequeno-almoço: um hábito saudável – alguns minutos, grandes benefícios

Direção Editorial: Célia Craveiro

Conceção: Ana Martins; Helena Real; Mariana Barbosa

Corpo Redatorial: Ana Martins; Célia Craveiro; Helena Real; Isabel Tristão; Mariana Barbosa; Sandra Dias;

Sónia Xará; Teresa Rodrigues

Colaboração: Delphine Dias; Miguel Yeep

Produção gráfica: Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Propriedade: Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Redação: Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Revisão Científica: Isabel Monteiro, Isabel Paiva | Comissão de Especialidade para a Nutrição Comunitária da

APN; Ana Pereira, Carla Pedrosa, Paula Alves | Comissão de Especialidade para a Nutrição Clínica da APN

Interdita a reprodução integral ou parcial de textos e fotografias, sob quaisquer meios e para quaisquer fins, inclusive comerciais.

ISBN: 978-989-8631-24-4

Outubro de 2015

© APN

Apoio:



Associação Portuguesa dos Nutricionistas | www.apn.org.pt | geral@apn.org.pt

ÍNDICE

0 pequeno-almoço: a primeira refeição do dia

Porquê tomar o pequeno-almoço?

Qual a composição de um pequeno-almoço saudável?

O que dizem os estudos...

5 regras para o pequeno-almoço

50 exemplos para um pequeno-almoço saudável

Referências bibliográficas

O PEQUENO-ALMOÇO

A 1^A REFEIÇÃO
DO DIA

O PEQUENO-ALMOÇO - A 1ª REFEIÇÃO DO DIA

- ✓ O pequeno-almoço, também conhecido como primeiro-almoço, é essencial para começar bem o dia.
- ✓ A expressão em inglês "breaking in the fast" significa quebrar o jejum. Durante a noite, ficamos várias horas sem comer, por isso, a primeira refeição do dia é fundamental para fornecer ao organismo a energia e os nutrientes necessários ao começo de um novo dia.
- ✓ A preguiça matinal e a execução de outras tarefas impedem, por vezes, a realização adequada daquela que deve ser a primeira refeição do dia.
- ✓ Nos dias de hoje, a grande diversidade de produtos alimentares saudáveis e de fácil utilização podem facilitar o consumo de um pequeno-almoço equilibrado e adequado.
- ✓ É fundamental criar o hábito de reservar uns minutos no início do dia para o pequeno-almoço, evitando sair de casa sem realizar esta refeição.
- ✓ Tomar um pequeno-almoço equilibrado em casa, além de trazer vantagens económicas, diminui a tendência para optar por alimentos menos interessantes do ponto de vista nutricional e promove ainda um excelente momento para conviver com a família.
- ✓ Para aqueles que não têm apetite ou vontade de comer logo de manhã, ao acordar, é aconselhável estimular gradualmente o apetite, começando por ingerir alimentos leves, frescos e em pequenas quantidades.

TOME SEMPRE O PEQUENO-ALMOÇO... SÃO SÓ ALGUNS MINUTOS!

PORQUÊ TOMAR O PEQUENO -ALMOÇO?



PORQUÊ TOMAR O PEQUENO-ALMOÇO?

TOMAR O PEQUENO ALMOÇO ✓

Repõe os níveis de energia,
após o jejum noturno

Melhora
o rendimento
intelectual,
a memória
e a concentração

Está associado
à manutenção
de um peso adequado

Contribui para
o convívio
familiar

Contribui para
uma distribuição
alimentar e energética
mais equilibrada
ao longo do dia

Influencia positivamente
o humor, devido à reposição
dos níveis de glicose no sangue

Promove a adoção
de hábitos
alimentares
saudáveis

Evita a fraqueza
e a quebra do
rendimento físico
e intelectual no
final da manhã

PORQUÊ TOMAR O PEQUENO-ALMOÇO?

NÃO TOMAR O PEQUENO ALMOÇO - CONSEQUÊNCIAS

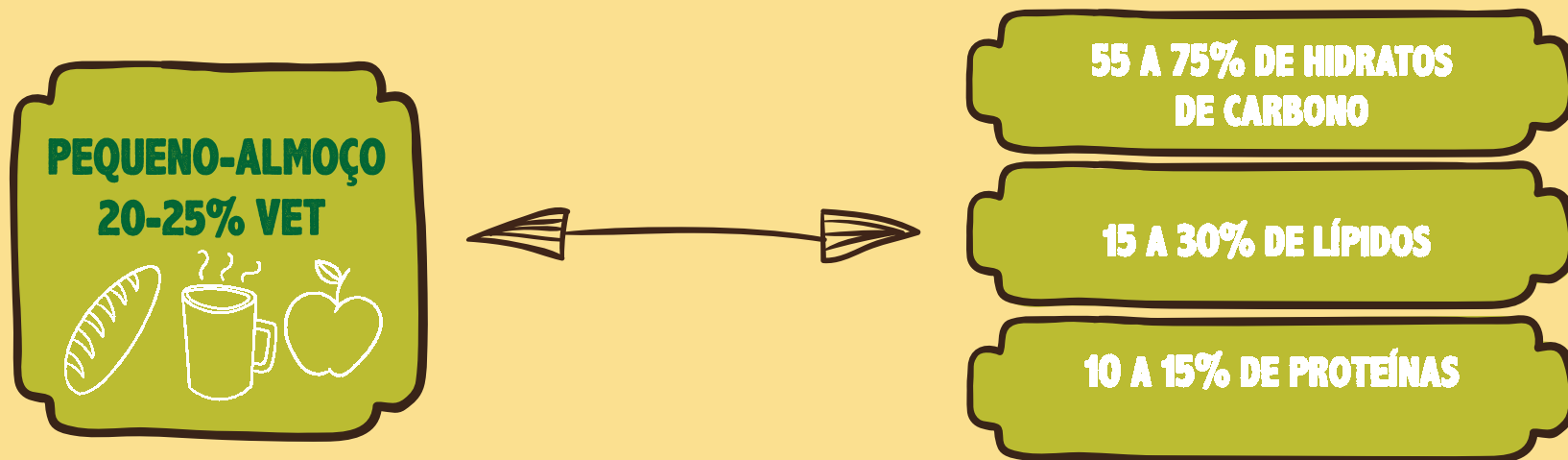
- ✗ Hipoglicemia (descida da glicose no sangue), que pode ocasionar: suores frios, falta de força, desmaios e até mesmo coma (em situações mais específicas);
- ✗ Mal-estar e má disposição geral;
- ✗ Impaciência e agressividade;
- ✗ Cefaleias (dores de cabeça);
- ✗ Quebra no rendimento físico e intelectual;
- ✗ Diminuição da capacidade de resposta e dos reflexos;
- ✗ Maior propensão para acidentes de trabalho, de viação ou domésticos, devido à combinação de duas ou mais das manifestações anteriormente descritas.

QUAL A COMPOSIÇÃO

DE UM PEQUENO-ALMOÇO
SAUDÁVEL?

QUAL A COMPOSIÇÃO DE UM PEQUENO-ALMOÇO SAUDÁVEL?

- ✓ O pequeno-almoço deve contribuir com cerca de 20-25% para o valor energético total (VET) diário, estabelecido com base nas recomendações para cada faixa etária;
- ✓ A distribuição do pequeno-almoço por macronutrientes, segundo as recomendações preconizadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS), pode ser efetuada da seguinte forma:



QUAL A COMPOSIÇÃO DE UM PEQUENO-ALMOÇO SAUDÁVEL?

A primeira refeição do dia deve incluir todos os nutrientes essenciais:

HIDRATOS DE CARBONO

SÃO UMA EXCELENTE **FONTE DE ENERGIA**, DEPENDENDO DA SUA CONSTITUIÇÃO, PODEM SER **SIMPLES** (EX: GLICOSE, FRUTOSE, GALACTOSE, LACTOSE, SACAROSE), OU **COMPLEXOS** (EX: AMIDO).

DEVEMOS PRIVILEGIAR A INGESTÃO DE HIDRATOS DE CARBONO DE ABSORÇÃO LENTA/COMPLEXOS, PROVENIENTES DE ALIMENTOS MENOS REFINADOS.

PROTEÍNAS

AS PROTEÍNAS, DE **CARÁCTER ESTRUTURAL E FUNCIONAL**, SÃO IMPORTANTES AO DESENVOLVIMENTO, MANUTENÇÃO E REPARAÇÃO DOS TECIDOS E CÉLULAS DO ORGANISMO. DEVEMOS FAVORECER A INGESTÃO DE PROTEÍNAS DE **ALTO VALOR BIOLÓGICO**, POIS APRESENTAM AMINOÁCIDOS ESSENCIAIS EM MAIORES QUANTIDADES E EM PORÇÕES MAIS ADEQUADAS PARA O NOSSO ORGANISMO.

LÍPIDOS

SÃO COMPONENTES FUNDAMENTAIS NA **PRODUÇÃO E ARMAZENAMENTO DE ENERGIA**, NA PROTEÇÃO MECÂNICA DOS ÓRGÃOS, NA CONSTITUIÇÃO DE ESTRUTURAS CELULARES, NA MANUTENÇÃO DA TEMPERATURA CORPORAL E NA SÍNTESE DE ALGUMAS HORMONAS. EMBORA OS LÍPIDOS SEJAM ESSENCIAIS AO ORGANISMO, O SEU CONSUMO DEVERÁ SER MODERADO. É ACONSELHADO FAVORECER O CONSUMO DOS **ÁCIDOS GORDOS INSATURADOS** E DIMINUIR A INGESTÃO DOS SATURADOS.

QUAL A COMPOSIÇÃO DE UM PEQUENO-ALMOÇO SAUDÁVEL?

A primeira refeição do dia deve incluir todos os nutrientes essenciais (cont.):

VITAMINAS E MINERAIS

SÃO FUNDAMENTAIS NO PROCESSO DE **OBTENÇÃO E ARMAZENAMENTO DE ENERGIA**, FAVORECENDO A ATIVIDADE DE DIFERENTES NUTRIENTES. ASSEGURAM O ADEQUADO FUNCIONAMENTO DO ORGANISMO, APESAR DE NÃO FORNECEREM ENERGIA. AS VITAMINAS E OS MINERAIS ENCONTRAM-SE EM DIVERSAS FONTES ALIMENTARES E APRESENTAM FUNÇÕES ESPECÍFICAS NO ORGANISMO.

FIBRA ALIMENTAR

APRESENTA UM PAPEL IMPORTANTE NO BOM FUNCIONAMENTO DO SISTEMA GASTRO-INTESTINAL, PROMOVE A SENSÇÃO DE SACIEDADE E REDUZ A ABSORÇÃO DE GORDURA E OS NÍVEIS DE COLESTEROL.

ÁGUA

É NECESSÁRIA A SUA INGESTÃO ADEQUADA. PARTICIPA NO TRANSPORTE DOS NUTRIENTES E OUTRAS SUBSTÂNCIAS NO ORGANISMO E AJUDA A MANTER A TEMPERATURA CORPORAL.

QUAL A COMPOSIÇÃO DE UM PEQUENO-ALMOÇO SAUDÁVEL?

Um pequeno-almoço saudável, deve ser completo, variado e equilibrado, incluindo alimentos dos seguintes grupos da Roda dos Alimentos:

*Diversifique
os alimentos no
pequeno-almoço!*

LATICÍNIOS

São uma fonte de proteínas de alto valor biológico, cálcio e vitaminas.

Exemplos (1 dose):

- 1 chávena almoçadeira de leite (250 ml)
- 1 iogurte líquido ou 1 e ½ iogurte sólido (200 g)
- 2 fatias finas de queijo (40 g)
- ¼ de queijo fresco - tamanho médio (50 g)
- ½ requeijão - tamanho médio (100 g)

CEREAIS E DERIVADOS

Fornecem hidratos de carbono de absorção lenta, vitaminas, minerais e fibras.

Exemplos (1 dose):

- 1 pão (50 g)
- 1 fatia fina de broa (70 g)
- 5 colheres de sopa de cereais de pequeno-almoço (35 g)
- 6 bolachas - tipo Maria / água e sal (35 g)

FRUTA

Fornece hidratos de carbono, vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes.

Exemplos (1 dose):

- 1 peça de fruta - tamanho médio: laranja, maçã, kiwi, morangos, pera, pêsego (160 g)
- 1 copo de sumo de uma peça de fruta (160 g), perfazendo com água (200 ml), sem adição de açúcar

QUAL A COMPOSIÇÃO DE UM PEQUENO-ALMOÇO SAUDÁVEL?

Um pequeno-almoço saudável, deve ser completo, variado e equilibrado, incluindo alimentos dos seguintes grupos:

LATICÍNIOS



São aconselhadas as opções "magro" ou "meio-gordo", sem adição de açúcar. No caso das crianças, preferir leite meio-gordo ou gordo, de acordo com as necessidades específicas.

Nota: Em situações particulares, os laticínios podem ser substituídos por bebidas de amêndoa, arroz, soja, entre outras.

FRUTA



Optar por fruta fresca e da época, sem adição de açúcar.

CEREAIS E DERIVADOS



Preferir os alimentos obtidos a partir de farinhas menos refinadas (mais escuros), ou mesmo integrais. Privilegiar o consumo de cereais de pequeno-almoço com elevada quantidade de fibra, não açucarados e com pouco sal.

ÁGUA



Beber um copo de água ao pequeno-almoço. Pode optar por ingerir a água no início, durante ou no final desta refeição.

QUAL A COMPOSIÇÃO DE UM PEQUENO-ALMOÇO SAUDÁVEL?

Outras opções

Podem ser incluídos no pequeno-almoço OUTROS ALIMENTOS:

- Hortícolas (ex.: pão com tomate; sumos com cenoura)
- Frutos oleaginosos (ex.: nozes, amêndoas, avelãs, pinhões)
- Creme vegetal para barrar (1 colher de sobremesa: 15 g)
- Azeite (1 colher de sopa: 10 ml)
- Manteiga* (1 colher de sobremesa: 15 g)
- Fiambre* (2 fatias finas: 40 g)
- Ovos* (1 ovo médio: 55 g)
- Compotas*, marmelada* (1 colher de sobremesa: 15 g) – prefira estes produtos confeccionados em casa
- Mel* (1 colher de chá: 10 g)
- Café (expresso; solúvel) – exceto para crianças e adolescentes
- Infusão de ervas (ex.: infusão de cidreira, tília, camomila)
- Chá (ex.: chá verde, chá preto) – exceto para crianças e adolescentes
- Bebidas de cereais (para adicionar ao leite/água – 2 colheres de chá: 10 g)
- Achocolatado em pó*, cacau em pó* (para adicionar ao leite/água – 2 colheres de chá: 15 g)
- Sementes (1 colher de sopa: 10/15 g)
- Bebidas de amêndoa, arroz, soja, entre outras (1 chávena almoçadeira: 250 ml)
- Gelatina*

* ocasionalmente



QUAL A COMPOSIÇÃO DE UM PEQUENO-ALMOÇO SAUDÁVEL?

Um pequeno-almoço saudável deve ser completo, variado e equilibrado.

PRIVILEGIAR ALIMENTOS COM:

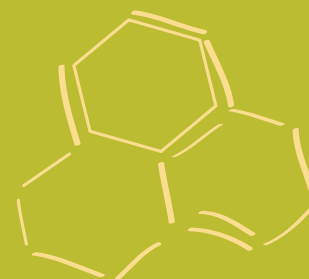
- 
- ↑ BAIXO VALOR ENERGÉTICO;
 - ↑ BAIXO TEOR DE AÇÚCARES, SOBRETUDO ADICIONADOS E SIMPLES (DE ABSORÇÃO RÁPIDA);
 - ↑ BAIXO TEOR DE GORDURA, PARTICULARMENTE GORDURA SATURADA;
 - ↑ ELEVADO TEOR DE VITAMINAS, MINERAIS, FIBRAS E ANTIOXIDANTES;
 - ↑ BAIXO TEOR DE SAL.

EVITAR ALIMENTOS COM:

- 
- ↓ ELEVADO VALOR ENERGÉTICO;
 - ↓ ELEVADO TEOR EM AÇÚCARES, SOBRETUDO ADICIONADOS E SIMPLES (DE ABSORÇÃO RÁPIDA);
 - ↓ ALTO TEOR DE GORDURAS;
 - ↓ ELEVADO TEOR DE SAL;
 - ↓ ELEVADO TEOR DE CORANTES, CONSERVANTES E EDULCORANTES.

Leia atentamente o rótulo de forma a conhecer os ingredientes, a composição nutricional do produto que vai consumir e verificar a presença de possíveis alergénios.

O QUE DIZEM OS ESTUDOS...



O QUE DIZEM OS ESTUDOS...

A ingestão de pequeno-almoço está associada à melhoria da performance académica e psicossocial em crianças e adolescentes. Estudos efetuados demonstram que o declínio da atenção, da concentração e da memória são menores nas crianças e adolescentes que tomam pequeno-almoço comparativamente aos que não o fazem. Além disso, as crianças e adolescentes que não tomam pequeno-almoço tendem a ter um comportamento mais agressivo.

Rampersaud GC et al. (2005) – O'Neil CE et al. (2014)

Vários estudos demonstram que, comparativamente às pessoas que omitem o pequeno-almoço, os indivíduos que ingerem regularmente esta refeição, tendem a praticar uma alimentação de maior qualidade – com maior ingestão de fibra alimentar, cálcio, vitaminas A e C, riboflavina (vitamina B2), zinco, ferro e menor ingestão de calorias, gordura e colesterol. O consumo regular do pequeno-almoço está associado à prática de uma alimentação mais adequada, a melhores escolhas alimentares ao longo do dia e a um peso corporal saudável.

Nicklas TA et al. (1998) – Kleemola P et al. (1999) – Albertson AM et al. (2003) – Giovannini M et al. (2010)
Franko DL et al. (2010) – O'Neil, CE et al. (2012) – O'Neil CE et al. (2014) – Papoutso S et al. (2014)

O QUE DIZEM OS ESTUDOS...



Estudos referem que a ingestão do pequeno-almoço em crianças e adolescentes pode estar associada com a redução do risco de desenvolver doenças relacionadas com o estilo de vida, como obesidade, doenças cardiovasculares e diabetes.

Albertson AM et al. (2003) – Franko DL et al. (2010) – Huang CJ et al. (2010)

De acordo com uma recente meta-análise, a omissão do pequeno-almoço parece estar associada ao aumento do risco de desenvolvimento de diabetes Mellitus tipo 2. O consumo regular desta refeição pode ser potencialmente importante para a prevenção desta doença crónica.

Bi H et al. (2015)

A omissão do pequeno-almoço parece estar associado ao aumento do risco de síndrome metabólica em crianças e adolescentes.

Shafiee G et al. (2013)

O QUE DIZEM OS ESTUDOS...



Um estudo transversal conclui que comer um pequeno-almoço mais substancial pode influenciar o índice de massa corporal (IMC) nos indivíduos do sexo masculino. Os homens que referiram ingerir pequenos-almoços mais ligeiros, comparando com a ingestão de um pequeno-almoço padrão ou mais substancial apresentavam IMC mais elevado. A toma de um pequeno-almoço mais completo foi associada positivamente e de modo significativo com maior consumo de pão, fruta e cereais. Desta forma, os homens podem beneficiar por ingerirem um pequeno-almoço mais denso, especialmente se incluírem cereais, fruta e pão.

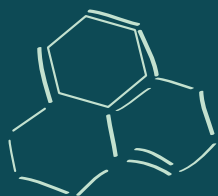
Kent LM et al. (2010)

Um estudo verifica uma possível associação entre o consumo do pequeno-almoço em casa e a prática de exercício físico de intensidades moderada e elevada em crianças em idade escolar. Os autores verificaram que as crianças do sexo masculino que tomaram diariamente o pequeno-almoço em casa, praticaram exercício físico intenso durante um maior período de tempo e estiveram expostos a períodos de atividade física mais longos, quando comparados com os rapazes que nunca tomaram o pequeno-almoço em casa. Os resultados deste estudo sugerem assim que a toma do pequeno-almoço em casa se associa a um estilo de vida mais saudável.

Public Health England (2014)

O QUE DIZEM OS ESTUDOS...

O consumo do pequeno-almoço parece ter influência no controlo da ingestão total de energia diária, evitando maior consumo de alimentos ao longo do dia. Pode ainda promover a saciedade e maior estabilidade no nível de glicemia.



Dhurandhar EJ et al. (2014)
James A Betts et al. (2014)

Um projeto europeu observa que as crianças cujos pais apresentam um nível de educação mais elevado têm menor probabilidade de desenvolver excesso de peso ou obesidade e maior tendência para tomar o pequeno-almoço diariamente.



van Stralen MM et al. (2011)

O QUE DIZEM OS ESTUDOS...

Um estudo observacional demonstra que as crianças que tomam pequeno-almoço apresentam, com frequência, níveis mais baixos de insulina em jejum e um menor risco de resistência à insulina, quando comparadas com crianças que raramente tomam o pequeno-almoço. Além disso, um pequeno-almoço à base de cereais e com elevado teor de fibra foi associado a um menor risco de resistência à insulina quando comparado com a escolha de outros tipos de pequeno-almoço.

Donin AS et al. (2014)

Num estudo verifica-se que as crianças que não tomavam o pequeno-almoço apresentavam pontuações mais baixas nos testes de avaliação verbal, rendimento e do quociente de inteligência (QI) comparativamente aquelas que tomavam sempre ou frequentemente esta refeição.

Liu J et al. (2013)

5
REGRAS
PARA O
PEQUENO
ALMOÇO

5 REGRAS PARA O PEQUENO-ALMOÇO



1

tomar
o pequeno-almoço,
todos os dias,
após o acordar,
nas primeiras horas
do dia



2

TOMAR
UM PEQUENO-ALMOÇO
COMPLETO, VARIADO
E EQUILIBRADO

3

INCLUIR NO PEQUENO-ALMOÇO
ALIMENTOS PROVENIENTES
DE 3 DOS 7 GRUPOS DA RODA:

 LATICÍNIOS,
 CEREAIS E DERIVADOS,
 FRUTA



4

TOMAR
O PEQUENO-ALMOÇO
EM CASA, EM CONVÍVIO
COM A FAMÍLIA,
NAS PRIMEIRAS HORAS
DO DIA



5

TOMAR O PEQUENO-ALMOÇO
SEM PRESSA, EM AMBIENTE CALMO
E TRANQUILO, DE FORMA
A DEGUSTAR E APRECIAR
OS DIVERSOS SABORES
DE CADA UM DOS ALIMENTOS
QUE O COMPÕEM

50 EXEMPLOS

PARA UM PEQUENO-ALMOÇO
SAUDÁVEL

50 EXEMPLOS PARA UM PEQUENO-ALMOÇO SAUDÁVEL

São diversos os benefícios do pequeno-almoço, justificando os minutos diários que lhe dispensamos. É fácil promover um pequeno-almoço saudável e delicioso para toda a família, basta usar a imaginação diversificar os alimentos e inovar as formas de preparação e de apresentação.

A escolha dos alimentos para o pequeno-almoço deve ser ajustada às necessidades individuais, devendo igualmente ter-se em consideração o gosto pessoal, a existência de patologias ou de situações específicas (alergias ou intolerâncias alimentares).

De seguida, apresentamos 50 exemplos de pequenos-almoços saudáveis, alguns dos quais particularmente concebidos para manhãs apressadas e outros destinados a indivíduos que sofrem de doença celíaca ou de intolerância à lactose.



Nota: A planificação dos pequenos-almoços apresentados tem como base um plano alimentar de 2000 Kcal diárias, sendo a contribuição do pequeno-almoço de 20-25 % do valor energético total. Estes exemplos destinam-se a indivíduos adultos saudáveis. Em caso de dúvida, deverá consultar um Nutricionista.

50 EXEMPLOS PARA UM PEQUENO-ALMOÇO SAUDÁVEL

1

- 1 chávena almoçadeira de leite meio gordo (250 ml) e 2 colheres de chá de bebida de cereais de cevada (10 g)
- 4 bolachas de aveia (40 g)
- 2 clementinas (160 g)

Nota: sempre que possível, optar por fazer as bolachas em casa

408
kcal

2

- 2 fatias finas de queijo magro (40 g)
- 1 pão de trigo integral com sementes de sésamo (75 g)
- salada de fruta com: 10 cerejas (80 g); 12 banana (80 g)
- 1 chávena de chá de infusão de camomila (250 ml)

408
kcal

3

Fotografia

- 1 iogurte líquido magro (200 ml)
- 6 bolachas de água e sal redondas (35 g)
- 1 laranja (160 g)
- 3 nozes (15 g)
- 1 colher de café de canela (1 g)

Nota: servir a laranja com as nozes e aromatizar com canela

453
kcal

4



- 1 iogurte líquido magro (200 ml)
- 5 colheres de sopa de flocos de trigo integral (35 g)
- 1 maçã desidratada (20 g)
- 15/17 amêndoas (15 g)

Nota: misturar todos os ingredientes numa taça

400
kcal

5

- 2 fatias finas de queijo magro (40 g)
- 1 pão de mistura de trigo e centeio (75 g)
- 1 colher de sobremesa de doce de pêsego (15 g)
- 1 copo de sumo natural de 1 laranja (160 g) e 1 cenoura (80 g)

413
kcal



50 EXEMPLOS PARA UM PEQUENO-ALMOÇO SAUDÁVEL

6

- 1 iogurte sólido natural magro (125 g)
- 1 pão de centeio integral com nozes (75 g)
- 2 fatias finas de fiambre (40 g)
- 1 copo de sumo natural de melancia (80 g), meloa (80 g) e hortelã q.b.

477
kcal

7

- 1 chávena almoçadeira de leite meio gordo (250 ml) e 2 colheres de chá de bebida de cereais de cevada (10 g)
- 6 bolachas tipo "Maria" (35 g)
- 4 damascos (160 g)

400
kcal

8

Fotografia

- 1 iogurte sólido natural magro (125 g)
- panqueca com: 1 colher de sopa de farinha de alfarroba (25 g); 1 colher de sopa de amido de milho (25g); 2 colheres de sopa de aveia moída (35 g); 12 chávena almoçadeira de leite magro (125 ml); 1 ovo (55 g)
- 1 romã (160 g)

Nota: confeccionar a panqueca sem adição de gordura (frigideira anti-aderente); servir a panqueca com cobertura de iogurte e romã

500
kcal

9

- 1 iogurte sólido magro (125 g)
- 2 fatias finas de queijo magro (40 g)
- 4 bolachas de aveia (40 g)
- 1 copo de sumo natural de 1 pêssago pequeno (80 g) e 1 maçã pequena (80 g)

Nota: sempre que possível, optar por fazer as bolachas em casa

412
kcal

10

- batido com: 1 chávena almoçadeira de leite magro (250 ml); 6 bolachas tipo "Maria" (35 g); maçã (80 g); banana (80 g); amêndoas (15 g)

452
kcal



50 EXEMPLOS PARA UM PEQUENO-ALMOÇO SAUDÁVEL



11

- 1 chávena almoçadeira de leite magro (250 ml)
 - 5 colheres de sopa de flocos de milho (produto isento de glúten) (35 g)
 - 15/17 avelãs (15 g)
 - 1 banana (160 g)
 - 2 colheres de café de canela (2 g)
- Nota: misturar todos os ingredientes numa taça

475
kcal

12

- 1 iogurte líquido magro (200 ml)
 - 4 tostas de trigo integral (50 g)
 - puré de 1 pera (160 g) com 15/17 amêndoas (15 g)
- Nota: cozer a pera e triturar com as amêndoas; cobrir as tostas com o puré

463
kcal

13

Fotografia

- 1 iogurte sólido natural meio gordo (125 g)
 - 5 colheres de sopa de flocos de trigo integral (35 g)
 - papa de fruta com: pera (40 g); maçã (40 g); laranja (40 g); pêssago (40 g)
 - 15/17 avelãs (15 g)
 - 3 nozes (15 g)
- Nota: servir a papa de fruta com cobertura de iogurte, cereais, avelãs e nozes

455
kcal



14

- 1 iogurte líquido magro (200 ml)
 - 5 colheres de sopa de flocos de aveia (35 g)
 - 1 pêssago pequeno (80 g)
 - 1/2 banana (80 g)
 - 2 colheres de café de canela (2 g)
 - 1 colher de sopa de sementes de sésamo (10 g)
- Nota: misturar todos os ingredientes numa taça

400
kcal

15

- 1 chávena almoçadeira de leite magro (250 ml) e 2 colheres de chá de bebida de cereais de cevada, chicória, centeio e fibra (10 g)
- 1 pão de mistura de trigo e centeio (50 g)
- 2 fatias finas de fiambre (40 g)
- 10 framboesas (40 g)

400
kcal



50 EXEMPLOS PARA UM PEQUENO-ALMOÇO SAUDÁVEL

16

- 1 chávena almoçadeira de leite meio gordo (250 ml) e 2 colheres de chá de camela (2 g)
- 3 bolachas tipo cracker (35 g)
- $\frac{1}{4}$ de queijo fresco tamanho médio (50 g)
- 1 fatia de melão (160 g)

480
kcal

17

- 1 iogurte sólido natural meio gordo (125 g)
 - 5 colheres de sopa de flocos de arroz (35 g)
 - 1 colher de sopa de pinhões (15 g)
- Nota: misturar todos os ingredientes numa taça
- 1 copo de sumo natural de ananás (160 g) e 1 colher de sopa de coco seco ralado (15 g)

449
kcal

18

fotografia

- 1 chávena almoçadeira de leite meio gordo (250 ml) e 2 colheres de chá de bebida de cereais de cevada e aveia (10g)
- 4 bolachas de milho (40 g)
- 1 colher de sobremesa de doce de cereja (15 g)
- 4 ameixas (160 g)

416
kcal

19

- $\frac{1}{2}$ chávena almoçadeira de leite meio gordo (125 ml)
 - $\frac{1}{2}$ requeijão de tamanho médio (100 g)
 - 1 pão de trigo (50 g)
 - 1 diospiro (160 g)
 - 3 nozes (15 g)
 - 1 chávena de chá de chá verde (125 ml)
- Nota: servir o diospiro com as nozes

466
kcal

20

- 1 iogurte sólido natural magro (125 g)
 - granola caseira com: flocos de aveia (35 g); nozes (15 g); amêndoas (15 g); uvas passas (5 g); mel (10 g); azeite (5 g)
 - $\frac{1}{2}$ papaia (80 g)
- Nota: misturar todos os ingredientes numa taça

495
kcal



50 EXEMPLOS PARA UM PEQUENO-ALMOÇO SAUDÁVEL

21

- 1 iogurte líquido magro (200 ml)
- 5 colheres de sopa de flocos de milho (35 g)
- 2 fatias finas de ameixas (160 g)
- 15/17 avelãs (15 g)

Nota: misturar o iogurte, os flocos de milho e as avelãs numa taça

424
kcal

22

- 1 iogurte sólido natural magro (125 g)
- 1/2 queijo de tamanho médio (100 g)
- 1 pão de centeio integral (50 g)
- 1 banana (160 g)
- 3 nozes (15 g)

462
kcal

23

Fotografia

- 1 chávena almoçadeira de leite meio gordo (250 ml) e 2 colheres de chá de bebida de cereais de cevada, chicória e café (10 g)
- 1 pão de mistura de trigo e centeio (50 g)
- 1 fatia fina de fiambre (20 g)
- 1 maçã (160 g)

440
kcal

24

- 1 chávena almoçadeira de leite meio gordo (250 ml)
- 1 pão de trigo integral com sementes de sésamo (50 g)
- 2 colheres de sobremesa de azeite (10 ml)
- 2 kiwis (160 g)

414
kcal

25

- 1 chávena almoçadeira de leite magro (250 ml)
- 1 pão de centeio (75 g)
- 1 colher de sobremesa de manteiga (15 g)
- 1 pera (160 g)

400
kcal



50 EXEMPLOS PARA UM PEQUENO-ALMOÇO SAUDÁVEL

26

- 1 chávena almoçadeira de leite magro (250 ml) e 2 colheres de chá de bebida de cereais de cevada, chicória e centeio (10g)
- 1 pão de centeio integral (75 g)
- 1 colher de chá de mel (10 g)
- 1/2 abacate (80 g)

Nota: misturar o abacate com o mel e colocar no pão

419
kcal

27

- 1 copo de leite meio gordo (250 ml)
- 4 tostas de trigo integral (50 g)
- 1 colher de sobremesa de creme vegetal para barrar (15 g)
- 1/4 abacate (80 g)

437
kcal

28

Fotografia

- iogurte sólido natural meio gordo (125 g)
- 1/4 queijo fresco médio (50 g)
- 2 fatias de pão de trigo integral com passas (50 g)
- 1 copo de sumo natural de 1 laranja (160g), perfazer o restante com água

402
kcal

29



- 1 copo de leite magro sem lactose (250 ml)
- 1 pão de mistura de trigo e centeio (50 g)
- 2 fatias finas de fiambre (40 g)
- 1 pêsego (160 g)

412
kcal



30

- 1 iogurte líquido magro (200 ml)
- 5 colheres de sopa de flocos de aveia (35 g)
- 10 framboesas (40 g)
- 2 fatias finas de ananás (160 g)
- 1 copo de gelatina de ananás (125 g)
- 1 colher de sopa rasa de sementes de girassol (10 g)

Nota: misturar todos os ingredientes numa taça

403
kcal



50 EXEMPLOS PARA UM PEQUENO-ALMOÇO SAUDÁVEL

31

- 1 iogurte sólido natural meio gordo (125 g)
- 2 fatias finas de queijo magro (40 g)
- 1 pão de mistura de trigo e centeio (75 g)
- 12 uvas pretas (80 g)
- 1 chávena de chá de infusão de cidreira (250 ml)

430
kcal



32

- 1 iogurte sólido natural magro (125 g)
 - 4 tostas de trigo integral (50 g)
 - 4 figos (80 g)
 - 15/17 amêndoas (15 g)
- Nota: misturar o iogurte com as amêndoas

440
kcal

33

Fotografia

- 1 chávena almoçadeira de leite meio gordo (250 ml)
 - 5 colheres de sopa de flocos de milho (35 g)
 - 10 amoras (40 g)
 - 10 mirtilos (40 g)
 - 15/17 avelãs (15 g)
- Nota: misturar todos os ingredientes numa taça

400
kcal

34

- 2 fatias finas de queijo magro (40 g)
- 1 pão de mistura de trigo e centeio com nozes (50 g)
- 1 copo de sumo natural de 1 pêssago (160 g)

414
kcal

35

- 1 iogurte líquido magro (200 ml)
- 1 pão de centeio integral (75 g)
- 1 colher de sobremesa de doce de morango (15 g)
- 1 maçã (160 g)
- 1 café expresso (50 ml)

413
kcal



50 EXEMPLOS PARA UM PEQUENO-ALMOÇO SAUDÁVEL

36

- papas de aveia com: 1 chávena almoçadeira de leite magro (250 ml); 5 colheres de sopa de flocos de aveia (35 g); maçã (80 g); amoras (40 g); framboesas (40 g); 3 nozes (15 g); raspa de limão q.b.; 1 pau de canela; 1 colher de chá de linhaça (10 g)

Nota: misturar todos os ingredientes numa taça

425
kcal



37

- 1 iogurte sólido natural magro (125 g)
- 5 colheres de sopa de flocos de arroz (35 g)
- 5 morangos (80 g)
- 3 nozes (15 g)
- 1 copo de gelatina de morango (125 g)

Nota: cortar a gelatina em cubos e misturar todos os ingredientes numa taça

413
kcal

38

Fotografia

- 1 chávena almoçadeira de leite magro (250 ml) e 2 colheres de chá de café solúvel (10 g)
- 1 pão de trigo integral (75 g)
- 4 rodela de tomate (160 g)
- 1 colher de sopa de azeite (10 g)
- orégãos q.b.

Nota: servir o pão torrado com azeite, tomate e orégãos

400
kcal

39

- 1 iogurte líquido magro (200 ml)
- 4 tostas de trigo integral (50 g)
- 1 banana (160 g)
- 2 colheres de café de canela (2 g)

Nota: esmagar a banana, colocar nas tostas e aromatizar com canela

461
kcal

40

- batido com: 1 chávena almoçadeira de leite magro (250 ml); papaia (40 g); manga (40 g); kiwi (80 g)
- 6 tostas de trigo integral (75 g)

437
kcal



50 EXEMPLOS PARA UM PEQUENO-ALMOÇO SAUDÁVEL



41

- batido com: 1 chávena almoçadeira de leite meio gordo (250 ml); banana (160 g); framboesas (40 g)
- 4 bolachas de arroz (20 g)
- 1 colher de sopa de sementes de abóbora (15 g)

Nota: cobrir o batido com as sementes de abóbora

407
kcal



42

- 1 chávena almoçadeira de bebida de soja (250 ml)
- 5 colheres de sopa de flocos de aveia (35 g)
- 6 nozes (30 g)
- 5 morangos (80 g)

Nota: misturar todos os ingredientes numa taça

446
kcal

43

Fotografia

- 1 chávena almoçadeira de leite meio gordo (250 ml) e 2 colheres de chá de achocolatado em pó (15 g)
- ½ requeijão de tamanho médio (100 g)
- 1 pão de trigo integral de sementes de sésamo (50 g)
- 2 figos (80 g)

400
kcal

44

- 1 iogurte sólido natural magro (125 g)
- 2 fatias finas de queijo magro (40 g)
- 1 pão de trigo com passas (50 g)
- salada de fruta com: 1 kiwi (80 g); 1 laranja pequena (80 g)

401
kcal

45

- batido com: 1 iogurte líquido meio gordo (200 ml); pera (80 g); banana (80 g); pinhões (15 g)
- 5 colheres de sopa de flocos de milho (35 g)

Nota: misturar todos os ingredientes numa taça

472
kcal



50 EXEMPLOS PARA UM PEQUENO-ALMOÇO SAUDÁVEL



46

- 1 iogurte líquido meio gordo (200 ml)
 - 5 colheres de sopa de flocos de cereais e frutos secos tipo "Muesli" (35 g)
 - 1/2 manga (160 g)
 - 1 colher de chá de mel (10 g)
- Nota: misturar todos os ingredientes numa taça
- 1 café expresso (50 ml)

403
kcal

47

- 1/2 requeijão de tamanho médio (100 g)
 - 1 pão de centeio integral (75 g)
 - 1 diospiro (160 g)
 - 3 nozes (15 g)
 - 2 colheres de café de canela (2 g)
 - 1 chávena de chá de chá preto (250 ml)
- Nota: servir o diospiro com as nozes e aromatizar com canela

433
kcal

48

Fotografia

- 1 chávena almoçadeira de leite meio gordo (250 ml) e 2 colheres de chá de bebida de cereais de cevada, chicória, centeio e café (10 g)
- 1 pão de centeio (50 g)
- 1 colher de sobremesa de creme vegetal para barrar (15 g)
- 1/2 manga (160 g)

421
kcal

49

- 1 chávena almoçadeira de leite magro (250 ml) e 2 colheres de café de canela (2 g)
- 1 pão de mistura de trigo e centeio (50 g)
- 1 colher de sobremesa de doce de framboesa (15 g)
- 1 banana (160 g)

406
kcal

50

- 1/4 de queijo fresco (50 g)
- 1 ovo médio mexido sem adição de gordura (55 g)
- 1 pão de trigo integral com sementes de sésamo (50 g)
- 1 copo de sumo natural de ananás (160 g), gengibre q.b. e raspa de limão q.b.

428
kcal



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Albertson AM, Anderson GH, Crockett SJ, Goebel MT. Ready-to-eat cereal consumption: its relationship with BMI and nutrient intake of children aged 4 to 12 years. J Am Diet Assoc. 2003; 103:1613–1619. Disponível em: [http://www.journals.elsevierhealth.com/periodicals/yjada/article/S0002-8223\(03\)01363-4/abstract?refuid=S0002-8223\(09\)00763-9&refissn=0002-8223](http://www.journals.elsevierhealth.com/periodicals/yjada/article/S0002-8223(03)01363-4/abstract?refuid=S0002-8223(09)00763-9&refissn=0002-8223)

Bach–Faig A, Berry EM, Requant J, et al. Mediterranean Diet Foundation Expert Group Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates. Public Health Nutrition. 2011; 14:2274–84

Betts JA et al. The causal role of breakfast in energy balance and health: randomized controlled trial in lean adults. Am J Clin Nutr. 2014

Bi H, Gan Y, Yang C, Chen Y, Tong X, Lu Z. Breakfast skipping and the risk of type 2 diabetes: a meta-analysis of observational studies. Public Health Nutr. 2015;17:1–7

Breda J. Fundamentos de alimentação, nutrição e dietética. Mar da Palavra: 2003

Cho S, et al. The Effect of Breakfast Type on Macronutrient Intakes and Body Mass Index (BMI) of Americans. J. Am. Coll. Nutr. 2003; 22: 296–302

Croezen S, et al. Skipping breakfast, alcohol consumption and physical inactivity as risk factors for overweight and obesity in adolescents: results of the E-MOVO project. European Journal of Clinical Nutrition. 2009; V63-I3: 405–12

De la Hunty A, Ashwell M. Are people who regularly eat breakfast cereals slimmer than those who don't? A systematic review of the evidence. Nutrition Bulletin. 2007; V32-I2: 118–28

Deshmukh–Taskar PR, et al. The relationship of breakfast skipping and type of breakfast consumption with nutrient intake and weight status in children and adolescents: The national health and nutrition examination survey 1999–2006. J Am Diet Assoc. 2010; 110: 869–878

Dhurandhar EJ et al. The effectiveness of breakfast recommendations on weight loss: a randomized controlled trial. Am J Clin Nutr. 2014

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Donin AS, Nightingale CM, Owen CG, Rudnicka AR, Perkin MR, Jebb SA, Stephen AM, Sattar N, Cook DG, Whincup PH. Regular Breakfast Consumption and Type 2 Diabetes Risk Markers in 9- to 10-Year-Old Children in the Child Heart and Health Study in England (CHASE): A Cross-Sectional Analysis. *PLoS Med.* 2014; 2:11(9)

Franco DL, Albertson AM, Thompson DR, Barton BA. Cereal consumption and indicators of cardiovascular risk in adolescent girls. *Public Health Nutr.* 2011; Apr;14(4):584-90

Gibson SA, O'Sullivan KR. Breakfast cereal consumption patterns and nutrient intakes in British schoolchildren. *Journal of Royal Society of Health.* 1995; 115 (6): 366-370

Giovannini M, Agostoni C, Shamir R. Symposium Overview: Do We All Eat Breakfast and is it Important? *Critical Reviews in Food Science and Nutrition.* 2010; 50:2, 97-99

Gregório MJ, Santos MCT, Ferreira S, Graça P. Alimentação inteligente – coma melhor, poupe mais. Lisboa. 2012-1ª edição. 2012

Haines PS, Guilkey DK, Popkin B. Trends in breakfast consumption of US adults between 1965 and 1991. *J. Am. Diet Assoc.* 1996; 96(5): 464-470

Huang CJ, Hu HT, Fan YC, Liao YM and Tsai PS. Association of breakfast skipping with obesity and health-related quality-of-life: evidence from a national survey in Taiwan. *Int J Obesity.* 2010; 34:720- 725

Instituto do Consumidor, Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. Guia: os alimentos na roda. Lisboa. 2003

Kent LM. Breakfast size is related to body mass index for men, but not women. *Nutr Res.* 2010; 30: 240-5

Kleemola P, Puska P, Vartiainen E, Roos E, Luoto R, Ehnholm C. The effect of breakfast cereal on diet and serum cholesterol: a randomized trial in North Karelia, Finland. *European Journal of Clinical Nutrition.* 1999; 53:716-21

Kleinman RE, et al. Diet, breakfast, and academic performance in children. *Ann Nutr Metab.* 2002; 46 (suppl 1): 24-30

Kosti RI, et al. The association between consumption of breakfast cereals and BMI in school children aged 12-17 years: The VYRONAS study. *Public Health Nutrition.* 2008; V11-I10: 1015-21

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Lightowler HJ, Henry CJK. An investigation of the effectiveness of ready-to-eat breakfast cereals in weight loss: comparison between single and mixed varieties. *Nutrition Bulletin*. 2009; V34: 48–53
- Liu J et al. Regular breakfast consumption is associated with increased IQ in kindergarten children. *Early Hum Dev*. 2013; 89(4): 257–262
- Mahan L, Escott-Stump S. Krause – Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 12a edição. Saunders Elsevier: 2010
- Matthys C, et al. Breakfast habits affect overall nutrient profiles in adolescents. *Public Health Nutrition*. 2007; V10-I4: 413–21
- Nicklas TA, Myers L, Reger C, Beech B, Berenson GS. Impact of breakfast consumption on nutritional adequacy of the diets of young adults in Bogalusa, Louisiana: ethnic and gender contrasts. *Journal of the American Dietetic Association*. 1998; 98:1432–8
- O'Neil, CE, M. Zhanovec, TA Nicklas and SS Cho. Presweetened and Nonpresweetened Ready-to-Eat Cereals at Breakfast Are Associated With Improved Nutrient Intake but Not With Increased Body Weight of Children and Adolescents: NHANES 1999–2002. *Am J Lifestyle Med*. 2012; 6(1):63–74. Disponível em: <http://ajl.sagepub.com/content/6/1/63.refs>
- O'Neil CE, Byrd-Bredbenner C, Hayes D, Jana L, Klinger SE, Stephenson-Martin S. The role of breakfast in health: definition and criteria for a quality breakfast. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. 2014;114(12 Suppl):S8–S26
- Papoutso S et al. The combination of daily breakfast consumption and optimal breakfast choices in childhood is an important public health message. *International Journal of Food Science and Nutrition*. 2014
- Pollitt E, et al. Brief fasting, stress and cognition in children. *Am. J. of Clin. Nutr*. 1981; 34: 1526–1533
- Pollitt E, Mathews R. Breakfast and cognition: an integrative summary. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 1998; V67: 804S–13S
- Porto L, Oliveira L. Tabela da composição de alimentos, 1a edição. Centro de Segurança Alimentar e Nutrição do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Lisboa 2007: 355
- Preziosi P, Galan P, Deheeger M, Yacoub N, Drewnowski A, Hereberg S. Breakfast type, daily nutrient intakes and vitamin and mineral status of French children, adolescents and adults. *J. Am. Coll. Nutr*. 1999; 18(2): 171–178
- Public Health England. National Diet and Nutrition Survey Results from Years 1, 2, 3 and 4 (combined) of the Rolling Programme (2008/2009 – 2011/2012). A survey carried out on behalf of Public Health England and the Food Standards Agency. 2014

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Rampersaud GC et al. Breakfast Habits, Nutritional Status, Body weight and Academic Performance in Children and Adolescents. Journal of the American Dietetic Association. 2005;105:743-760

Rodrigues SSP, Franchini B, Graça P, de Almeida MDV. A new food guide for the portuguese population: development and yechinal considerations. Journal of Nutrition Education and Behavior 2006; 38: 189-195

Shafiee G, Kelishadi R, Qorbani M, Motlagh ME, Taheri M, Ardalan G, Taslimi M, Poursafa P, Heshmat R, Larijani B. Association of breakfast intake with cardiometabolic risk factors. Jornal de Pediatria (Rio J). 2013;89(6):575-82

Stralen MM. European Energy Balance Research to prevent excessive weight Gain among Youth (ENERGY) project: Design and methodology of the ENERGY cross-sectional survey. BMC Public Health 2011; 11:65

WHO Technical Report Series. Diet, Nutrition And The Prevention Of Chronic Diseases. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. Geneva. 2003.

Williams PG. The Benefits of Breakfast Cereal Consumption: A Systematic Review of the Evidence Base. Adv Nutr 2014; 5:636S-673S

Wolfe WS, Campbell CC, Frongillo EA, Haas JD, Melnik TA. Overweight schoolchildren in New York State: Prevalence and characteristics. Am. J. Pub. Health. 1994; 84(5): 807-813

Wyon DP, Abrahamsson L, Jartelius M, Fletcher R. An experimental study of the effect of energy intake at breakfast on the test performance of 10-year old children in school. Int. J. Food Sc. Nutr. 1997; 48: 5-12