

Prato Ideal - saudável e rico em vitaminas

25% Proteínas

Inclua nas refeições principais pescado, duas ou mais vezes, por semana; carne de aves e coelho, duas vezes por semana; ovos (dois a quatro, por semana – inclua os ovos utilizados em preparações culinárias). Estes alimentos fornecem proteína de excelente qualidade com um baixo teor de gorduras saturadas. O pescado é ainda rico em ácidos gordos polinsaturados ómega-3, protetores do sistema cardiovascular.

Fonte: <http://www.alimentacao Saudavel.dgs.pt>

Sugestões:

- Cavala - rica em omega 3
- Carne de frango - rica em vitamina D
- Ovo - rico em vitamina B12

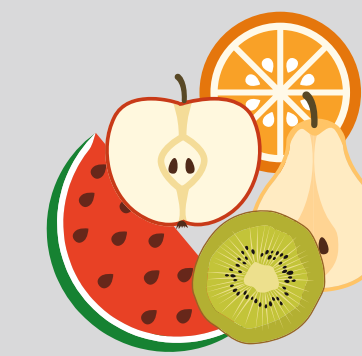
50% Hortícolas

Produtos hortícolas em abundância, de diferentes cores e texturas, ao almoço e ao jantar, na sopa e no prato, para garantir o aporte diário de fibra, de vitaminas, de minerais e de substâncias antioxidantes.

Fonte: <http://www.alimentacao Saudavel.dgs.pt>

Sugestões:

- Bróculos - rico em cálcio
- Couve - rica em ferro
- Cenoura - rica em vitamina A



Fruta

Uma a duas peças de fruta. Faça da fruta a sua sobremesa preferida. Leve sempre fruta consigo quando sai de casa, para comer a meio da manhã ou ao lanche da tarde. Os produtos hortícolas e fruta são muito ricos em substâncias protetoras com elevado potencial antioxidante e contribuem para diminuir o risco de desenvolvimento de várias doenças, como as doenças neuro-degenerativas, as doenças vasculares e vários tipos de cancro.

Fonte: <http://www.alimentacao Saudavel.dgs.pt>



Água

Beba bastante água durante todo o dia. Em alternativa, beba infusões de ervas (tília, cidreira, camomila, lúcia-lima,...) ou chá sem açúcar. Outras bebidas não açucaradas e sopa com pouco sal e gordura constituem também excelentes formas de hidratação. Uma correta hidratação garante a manutenção do equilíbrio da água corporal, fundamental para o bom funcionamento dos rins e intestino.

Fonte: <http://www.alimentacao Saudavel.dgs.pt>



Laticínios

Consuma laticínios, duas vezes por dia. Dê preferência a laticínios magros. Estes alimentos contribuem para a boa saúde dos seus ossos.

Fonte: <http://www.alimentacao Saudavel.dgs.pt>



Azeite

Dê preferência ao azeite para cozinhar e temperar os alimentos. O azeite é rico em ácido oleico que contribui para aumentar a porção HDL do colesterol, protetora do desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Apesar de ser uma excelente gordura consuma com moderação dado o seu valor calórico.

Fonte: <http://www.alimentacao Saudavel.dgs.pt>



Sal

Evite o consumo de sal em excesso. Enriqueça o sabor dos alimentos e dos cozinhados substituindo o sal por ervas aromáticas (salsa, coentros, louro, tomilho, manjeriço, orégãos,...), quantidades moderadas de especiarias (cravinho, noz-moscada, cominhos,...), cebola e alho. Não use sal de mesa e evite aperitivos salgados. O consumo excessivo de sal contribui para o aparecimento e manutenção de hipertensão arterial.

Fonte: <http://www.alimentacao Saudavel.dgs.pt>

Consuma pequenas quantidades de azeitonas, nozes e amêndoas, figos secos, tremoço e sementes. São ricos em gorduras insaturadas, proteína de origem vegetal, vitaminas, minerais e fibras. Em pequenas quantidades, podem constituir um lanche, em alternativa, a produtos alimentares ricos em gorduras saturadas e açúcar como os croissants, bolos e bolachas entre outros. Prefira estes alimentos com a menor quantidade possível de sal.

Fonte: <http://www.alimentacao Saudavel.dgs.pt>

Modere o consumo de vinho e/ou cerveja e faça-o apenas às refeições principais (1 copo pequeno, por dia, para as mulheres e 2 copos pequenos, por dia para os homens). Evite o consumo de bebidas destiladas como aguardentes, licores e whisky, pois possuem um elevado teor alcoólico.

Fonte: <http://www.alimentacao Saudavel.dgs.pt>



12% Carboidratos

Cereais pouco refinados como pão de mistura ou integral, arroz pouco polido, massas de trigo duro e couscous. Estes alimentos são excelentes fontes alimentares de amido (principal fonte de energia do organismo), fibra, vitaminas do complexo B e minerais (magnésio, fósforo, cálcio, ferro,...).

Fonte: <http://www.alimentacao Saudavel.dgs.pt>

Sugestões:

- Batata Doce - antioxidante beta-caroteno, vitamina C,...
- Quinoa - rica em proteína, vitaminas e minerais, sem glúten
- Aveia - rica em fibras, tem a vantagem de saciar bastante

12% Leguminosas

Leguminosas secas e frescas (feijão, grão-de-bico, lentilhas, chicharro, fava, ervilha), mais de duas vezes por semana. Combine as leguminosas com cereais (arroz, massa, couscous,...) ou com batata (não consumir mais de três vezes por semana), e obtenha uma excelente fonte de proteína vegetal com baixo teor de gordura.

Fonte: <http://www.alimentacao Saudavel.dgs.pt>

Sugestões:

- Feijão - rico em ferro, cálcio, magnésio, vitamina B,...
- Soja - fornece fibras, vitamina K, fósforo,...
- Tremoço - contém ferro, potássio, vitaminas E e B,...