

10 Princípios da Dieta Mediterrânea

1. Frugalidade e cozinha simples que tem na sua base preparados que protegem os nutrientes, como as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas;
 2. Elevado consumo de produtos vegetais em detrimento do consumo de alimentos de origem animal, nomeadamente de produtos hortícolas, fruta, pão de qualidade e cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosas;
 3. Consumo de produtos vegetais produzidos localmente, frescos e da época;
 4. Consumo de azeite como principal fonte de gordura;
 5. Consumo moderado de laticínios;
 6. Utilização de ervas aromáticas para temperar em detrimento do sal;
 7. Consumo frequente de pescado e baixo de carnes vermelhas;
 8. Consumo baixo a moderado de vinho e apenas nas refeições principais;
 9. Água como principal bebida ao longo do dia;
 10. Convivialidade à volta da mesa.
- 



Escola Profissional AMAR TERRA VERDE



alimentação
saudável e sustentável



Eco-Ementas Mediterrânicas | Eco-Cozinheiros

- **Entrada:** Creme de cenoura com Bruscheta de legumes com molho pesto
- **Prato Principal:** Bolonhesa de lentilhas com massa integral
- **Sobremesa:** Bolo de aveia e cenoura, morango, quiwi e mousse vegan de chocolate negro
- **Bebida:** Água aromatizada com limão e hortelã



Entrada: Creme de cenoura com Bruscheta de legumes com molho pesto

Consuma produtos vegetais produzidos localmente, frescos e da época

Consuma elevado consumo de frutos secos e oleaginosas

Ingredientes
Água
Azeite
Cebola
Batata
Cenoura
Feijão verde
Grão-de-bico
Sal



Ingredientes

Azeite
Alho
Sal
Pimenta
Tomate
Pimento verde
Pimento amarelo
Pão (aproveitamento do dia anterior)
Manjeriço
Amêndoas
Queijo de cabra Transmontano
Molho de tomate

Com o pão do dia anterior poderá fazer torradas para outra refeição

Aproveite a água da cozedura dos legumes para sopas e/ou cozidos

Amêndoas-Fibra, Ferro, Cálcio, Vitamina E e Ácidos gordos polinsaturados

Grão de Bico-Ferro, Nólotos, Niacina, Vitamina B6, Zinco

Eco-Ementas Mediterrânicas | Eco-Cozinheiros

Prato Principal: Bolonhesa de lentilhas com massa integral

Utilize ervas
aromáticas
para
temperar em
detrimento
do sal

Consuma
produtos
vegetais em
detrimento do
consumo de
alimentos de
origem animal

Consuma
azeite como
principal
fonte de
gordura

Ingredientes
Para a bolonhesa:
Lentilhas verdes
tomates
Polpa de tomate
Pimento vermelho
azeite
cominhos
Pimentão doce ou paprika
Sal
coentros
Folha de louro

Para a massa integral:
Farinha de trigo
Ovos
Água
Azeite virgem



Congele os
alimentos
confeccionados que
sobrarem ou
coloque-os no
frigorífico em
recipientes
apropriados.

Comece por
utilizar os
hortícolas e as
frutas mais
maduras e só
depois as mais
verdes

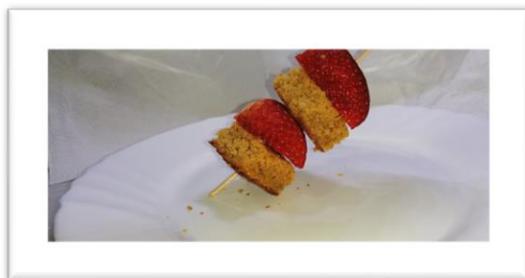
Leguminosas-Excelente alimento, quer nutricionalmente e organoléticos, quer de sustentabilidade agrícola e ambiental; ricas em hidratos de carbono de absorção lenta e têm grande quantidade de fibra.

Lentilhas-Sódio, Potássio, Tiamina, Vitamina B6, Zinco

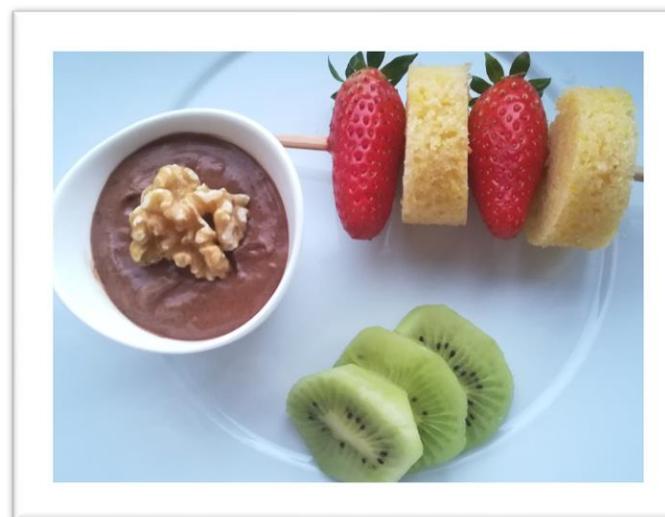
Eco-Ementas Mediterrânicas | Eco-Cozinheiros

Sobremesa: Bolo de aveia e cenoura, morango e Mousse vegan de chocolate negro

Ingredientes
Cenoura
Ovos
Farinha de aveia
Aveia em flocos
Óleo de coco
Açúcar mascavado
Fermento em pó
Leite magro



Ingredientes
Grão-de-bico cozido
Água de cozer o grão-de-bico
Chocolate negro



Elevado consumo de cereais pouco refinados, fruta e legumes

Consumo moderado de laticínios

Aproveite a água da cozedura dos legumes ou leguminosas

A ingestão de cacau em quantidades moderadas tem benefícios para a saúde.

Aveia-fibras, ferro, cálcio, magnésio, zinco, cobre, manganês, vitaminas, carboidratos e proteínas

Ovos-proteínas, vitaminas A, D E e do complexo B, selênio, zinco, cálcio e fósforo

Eco-Ementas Mediterrânicas | Eco-Cozinheiros

Bebida: Água aromatizada com limão e hortelã

Consuma
água como
principal
bebida ao
longo do dia

Utilização de
ervas
aromáticas

Ingredientes
Água
Limão
Folhas de hortelã



Planeie todas as
refeições diárias

Consulte o prazo
de validade de
todos os
produtos,
escolhendo os de
prazo mais
alargado.

Água - É um nutriente essencial para a vida humana, contribuindo praticamente para todas as funções do corpo.
Alimentação Saudável – se ficar pela água com gelo, não precisa de contabilizar calorias.



Escola Profissional AMAR TERRA VERDE



alimentação
saudável e sustentável



Eco-Ementas Mediterrânicas | Eco-Cozinheiros

Ementa / Preço €		
Entrada	€ 1,02	€ 0,51
Prato Principal	€ 1,54	€ 0,77
Sobremesa	€ 0,98	€ 0,49
Bebida	€ 0,26	€ 0,13
Total	€ 3,80	€ 1,9