

Ementa diária de acordo com a Dieta Mediterrânea

Pequeno-almoço:

Uma chávena de leite magro com uma porção de aveia e um copo de sumo de laranja natural. O pequeno-almoço é tomado à mesa em família.



A meio da manhã:

Uma dose de bolachas integrais e uma tangerina.



Almoço:

Prato principal: dourada no forno temperada com ervas aromáticas e limão e regada com azeite. A assadeira é tapada com papel alumínio para preservar os nutrientes do peixe. A dourada é acompanhada com arroz e brócolos cozidos temperados com azeite. Quantidade: meia dourada, uma porção de arroz e uma porção de brócolos.

Bebida: água.

Sobremesa: um quivi.

Esta refeição é feita à mesa em família.



A meio da tarde:

Um iogurte natural e uma porção de frutos secos (nozes e amêndoas).



Prática de exercício físico:

45 min. de exercício físico (sozinho ou acompanhado por amigos ou familiares)



Jantar:

Entrada: sopa de legumes (cenoura, abóbora, couve portuguesa, espinafres, feijão e um fio de azeite em cru).

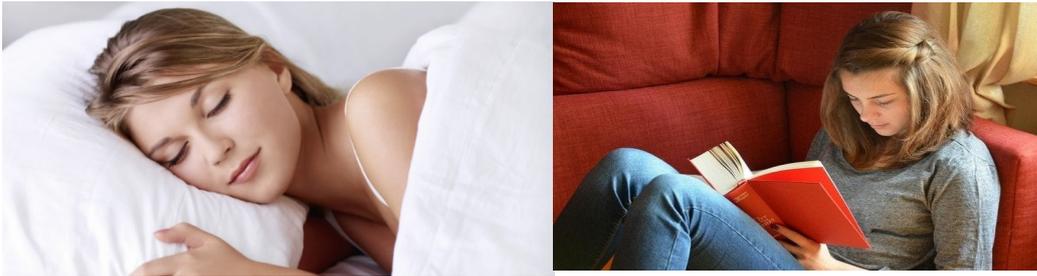
Prato principal: couscous acompanhado com salada (tomate, pimento vermelho, couve-roxa e couve-branca) e ovo cozido. Quantidade: uma porção de couscous e duas porções de salada e um ovo cozido.

Bebida: água.

Esta refeição é feita à mesa em família.



Descanso: Atividades de lazer e no mínimo oito horas de sono.



- Importante beber água ao longo do dia. No mínimo 1,5 l por dia.