



Poupança e Comer Saudável

Mafalda Pereira



Cofinanciado por:



Poupança e Comer Saudável

- Uma boa alimentação contém os vários constituintes dos alimentos (proteínas, gorduras, hidratos de carbono, vitaminas, sais minerais e fibras) numa correta proporção entre si.



Cofinanciado por:



Poupança e Comer Saudável

Alguns Passos Importantes

- Planear as refeições e elaborar a lista de compras antes de ir ao supermercado;
- Procurar preços baixos;
- Preferir alimentos vendidos a granel;
- Consultar o prazo de validade de todos os produtos, escolhendo os de prazo mais alongado;
- Não ir às compras com fome;



Cofinanciado por:



Poupança e Comer Saudável



Quantas vezes abriu o frigorífico e se deparou com sobras de alimentos do dia anterior?

Cofinanciado por:



Poupança e Comer Saudável

Quantas dessas vezes
pensou:

O que faço a isto?



Cofinanciado por:



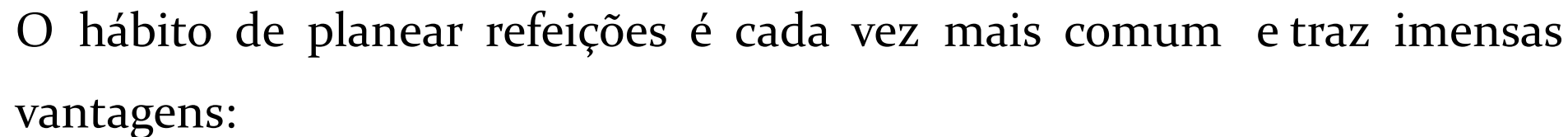
Poupança e Comer Saudável

Que quantidade de alimentos deita no lixo?!



Cofinanciado por:





- Como a alimentação é planeada com antecedência, deixamos de ter a preocupação constante do que vamos comer a seguir;
- Acabamos por ter escolhas mais saudáveis e económicas;
- Evitamos descongelar alimentos à pressa e evitamos consumir refeições pré-preparadas, fast-food e alimentos fritos e processados;



Poupança e Comer Saudável

Vantagens



- Evita a preocupação constante do que vamos comer a seguir;
- Ajuda a criar rotinas (como deixar algo de molho ou a descongelar);
- Ajuda no momento em que fazemos a lista de compras;
- Evita desperdícios alimentares, principalmente dos frescos.

Cofinanciado por:



Poupança e Comer Saudável

Vantagens

- Ajuda a poupar dinheiro;
- Permite-nos ter refeições variadas, sem repetições;
- Evita recorrer a refeições menos saudáveis e de última hora;



Cofinanciado por:





Poupança e Comer Saudável

Como planejar

1. Escolher um dia da semana para planejar as refeições.
2. Ter um local onde escrever a ementa semanal.
3. Definir orçamento.
4. Averiguar o que temos em casa e prever a utilização das sobras para preparar outras refeições.

EMENTA *Semanal*

Semana

	Almoço	Jantar
2 ^a		
3 ^a		
4 ^a		
5 ^a		
6 ^a		
S		
D		

www.conxitamaria.com

Cofinanciado por:



Poupança e Comer Saudável

Como planejar

5. Escolher receitas. Escolher refeições com fontes proteicas e acompanhamentos diferentes e ter sempre presente a sopa e produtos hortícolas como acompanhamento no prato.
6. Fazer lista de compras.
7. Distribuir as refeições pelos dias da semana.
8. Ser flexível e não desistir.



Cofinanciado por:





Poupança e Comer Saudável

COZINHAR OS ALIMENTOS

- A cozinha caseira continua a ser a melhor garantia para uma alimentação saudável.
- Deve cozinhar com o mínimo de gordura, retirar as visíveis gorduras das carnes e a pele das aves.
- Os cozidos em água ou vapor, os estufados, os grelhados e os assados são boas opções.
- As nossas refeições devem incluir diariamente alimentos crus, como frutas e saladas.
- A adição do sal nos cozinhados deve ser reduzida gradualmente. O sal pode ser substituído com grande sucesso por ervas aromáticas, limão ou especiarias.

Cofinanciado por:



Poupança e Comer Saudável

Saiba como aproveitar algumas sobras de alimentos

Utilize o arroz que sobrou para fazer a base da sopa ou arroz de forno ou bolinhos de arroz, se o juntar a farinha e ovo

Use a fruta amolecida para preparar uma espetada de fruta ou junte com leite e faça um batido

Aproveite os hortícolas que sobraram para fazer sopa ou um esparregado



Com as batatas do dia anterior faça a base da sopa ou um puré

Com o pão do dia anterior poderá fazer torradas para o pequeno-almoço ou lanche ou fatias torradas no forno com tomate picado e orégãos com um fio de azeite

Guarde as sobras no frigorífico ou no congelador para outras refeições, sempre em recipientes apropriados e em doses individuais.

Se sobrou peixe ou carne, use-os para fazer uma salada ou um empadão.



Cofinanciado por:



Poupança e Comer Saudável



Saiba como reduzir o desperdício alimentar enquanto cozinha

Aproveite a água de cozedura de hortícolas para sopas e/ou cozidos

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

Cozinhe apenas as quantidades necessárias para o número de pessoas que consumir a refeição. Congele os alimentos confeccionados que sobram ou coloque-os no frigorífico em recipientes apropriados.

Não deite fora as cascas de determinados hortícolas ou frutas, como por exemplo a cebola, o limão ou a laranja. Aproveite-as para fazer chá ou compotas .



Aproveite os talos, folhas e cascas de produtos hortícolas.

Cofinanciado por:



Poupança e Comer Saudável

Vamos experimentar?



Cofinanciado por:



Poupança e Comer Saudável

Ter em conta algumas recomendações:

- ☐ DIARIAMENTE DEVEM SER OFERECIDAS, PELO MENOS, DUAS PORÇÕES DE LEITE OU IOGURTE, PREFERENCIALMENTE MEIO-GORDO (1 PORÇÃO≈220ML), NAS REFEIÇÕES INTERCALARES
- ☐ DEVE INCLUIR-SE NA EMENTA OLEAGINOSAS COM UMA FREQUÊNCIA MÍNIMA DE UMA VEZ POR SEMANA, (QUANTIDADE EQUIVALENTE A 1/3 DE CHÁVENA DE FRUTOS SECOS OU 2 COLHERES DE SOPA DE SEMENTES)
- ☐ NA SOPA TER NA SUA CONSTITUIÇÃO LEGUMINOSAS PELO MENOS 3 VEZES POR SEMANA
- ☐ DEVE OFERECER REFEIÇÕES DE PESCADO EM NÚMERO IGUAL OU SUPERIOR ÀS DE CARNE
- ☐ DEVEM SER INCLUÍDAS CARNES BRANCAS 3 A 4 VEZES POR SEMANA
- ☐ DEVE INCLUIR PEIXE GORDO DUAS VEZES POR SEMANA
- ☐ O OVO DEVE ESTAR PRESENTE ENTRE UMA A DUAS VEZES POR SEMANA
- ☐ DEVEM CONSTAR LEGUMINOSAS DUAS VEZES POR SEMANA, EM COMPLEMENTO OU EM SUBSTITUIÇÃO DO FORNECEDOR DE HIDRATOS DE CARBONO
- ☐ A OFERTA DE HORTOFRUTICOLAS DEVE SER VARIADA -4 CORES DIFERENTES (AMARELO, LARANJA, VERDE E VERMELHO/ROXO) POR DIA
- ☐ DIARIAMENTE DEVEM SER OFERECIDAS PELO MENOS 3 PORÇÕES DE FRUTA

Cofinanciado por:





Poupança e Comer Saudável

Lista de stocks (o que tem?)

Bifes de frango
Posta de maruca
Camarão
Polpa de tomate
Massa de lasanha

Batata doce
Grão de bico
Cogumelos
Beringela
Maçãs
Uvas

Cofinanciado por:



Poupança e Comer Saudável

Receitas utilizando o que temos em stock

Lasanha de Camarão



Beringela recheada



Grão à Brás



Cofinanciado por:





Poupança e Comer Saudável

Lista de Compras

O que precisa comprar para complementar a semana

- Vegetais
- Fruta
- Mercearia
- Lácteos e derivados
- Fontes proteicas

Cofinanciado por:



Planeamento semanal

	PEQ. ALMOÇO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
SEGUNDA	PÃO DE SEMENTES COM QUEIJO FLAMENGO E SUMO DE LARANJA NATURAL	SALADA DE SALMÃO E BATATA DOCE	BATIDO DE MIRTILOS	HAMBURGUER DE PERU E ESPINAFRES
TERÇA	PAPAS DE AVEIA E CACAU	FRANGO COM LEGUMES E GRÃO	PÃO DE MISTURA COM QUEIJO FRESCO E KIWI	FRITTATA DE PIMENTOS COM QUEIJO
QUARTA	OVOS MEXIDOS COM FRUTA E CHÁ	CHILI DE SOJA COM SALADA	PANQUECAS DE ALFARROBA	DOURADA BRASEADA COM MOLHO DE SALSA
QUINTA	PÃO DE CENTEIO COM FIAMBRE DE AVES E MEIA DE LEITE	CREPES VERDES COM ATUM	PAPAIA COM IOGURTE, AVEIA E SEMENTES DE GIRASSOL	SALADA DE PRESUNTO, MELÃO, ALFACE E TOMATE CHERRY
SEXTA	IOGURTE NATURAL COM FRUTOS VERMELHOS E FLOCOS DE MILHO	CUSCUZ COM CAMARÃO E MANGA	FATIA DE PÃO DE MISTURA TORRADO COM ABACATE E TOMATE CHERRY	PIZZA DE COUVE-FLORES COM CURGETE E FRANGO
SÁBADO	BATIDO DE PÊSSEGO E AVEIA	OVOS ESCALFADOS COM TOMATE E FEIJÃO ENCARNADO	WAFFLES/PANQUECAS DE CENOURA	FILETES DE PEIXE GATO RISCADO COM OLHO DE LIMA
DOMINGO	PANQUECAS DE BANANA E CHÁ FRIO	BACALHAU COM CROSTA DE BROA EM CAMA DE LEGUMES E BATATA DOCE	PÃO DE SEMENTES COM QUEIJO FLAMENGO E SUMO DE LARANJA NATURAL	CREME DE ERVILHAS E COUVE-FLORES

Poupança e Comer Saudável

Receitas com sobras de alimentos

Sopa de talos e folhas



Salada de frango



Bolinho de arroz



Massa de camarão

Bolo de batata



Batido de fruta



Cofinanciado por:



Poupança e Comer Saudável

Tenha uma alimentação saudável e reduza os desperdícios enquanto cozinha!



Cofinanciado por:



Poupança e Comer Saudável

Exercício e Boa forma



- Um corpo em forma está apto e permanece saudável. A forma física é alcançada através do exercício regular e de uma alimentação equilibrada.
- A boa forma de uma pessoa é a capacidade de praticar um grande número de atividades sem stress, nem cansaço ou dificuldade em respirar.
- O exercício regular reduz as gorduras e o peso do corpo, torna o coração e os pulmões mais eficientes.
- Melhora a postura, a tonicidade muscular, reduz o risco de doenças cardíacas e permite um sono mais harmonioso.

Cofinanciado por:



**O TEU POTENCIAL É INATO.
RESGATA O TEU PODER INTERIOR.
ACREDITA EM TI.**



#espalharmagia



Obrigada



Mafalda Pereira

mafaldaroquepereira@gmail.com
www.rotaseraizes.pt/academy/