Alimentação equilibrada

DIETA DE 1800 KCAL

Pequeno – Almoço

- Leite magro (200 cm^3) simples ou com café, ou 2 iogurtes magros ou 35 g de queijo flamengo ou 100 g de queijo magro
- Acrescente: pão (40 g) ou 4 torradas ou 6 bolachas Maria ou uma pequena sanduíche de pão (40 g) com 20 g de atum sem óleo, queijo fresco ou de Burgo ou fiambre de peru ou frango

Meio da Manhã

- Fruta. Uma peça de 120 g a escolher entre maçã, pera, laranja, pêssego ou kiwi ou 180 g de melão ou melancia ou 60 g de banana ou uvas
- ou um pequeno lanche: pão (50 g) com 20 g de atum sem óleo, queijo fresco ou fiambre de peru ou frango

Almoço e Ceia

Primeiro prato

- Escolha uma ração de verduras entre as seguintes:

– 300 g de aipo, acelga, beringela, brócolos, abóbora, cogumelos, couve, ervilhas, espargos, espinafres, alface, pepino, pimentos, rabanete, tomate, grelo ou couve-flor, ou com:
– 200 g de agrião, cebolinho, feijão verde, nabo, alho-porro
– 100 g de alcachofras, cebolas, couves de Bruxelas, beterraba, cenoura

- Acrescente às verduras uma ração dos seguintes alimentos (pode substituir por 40 g de pão branco ou integral):

– 120 g de ervilhas ou feijão fresco
– 100 g de batatas ou batata-doce
– 40 g de grão, feijão seco, lentilhas, batatas fritas caseiras
– 30 g de arroz, massa (macarrão, esparguete, cotovelinhos, etc.), farinha, pão torrado, puré de batata (comercial), sêmola ou tapioca

Segundo prato

- Escolha uma ração dos seguintes alimentos:

– 100 g de carne sem gordura, como novilho ou boi magro, ou 120 g de frango sem pele, peito de pato, coelho, lebre ou caça
– 150 g de peixe branco ou 100 g de peixe azul
– 1 ou 2 ovos

Sobremesa

- Fruta. Escolha uma porção entre as seguintes:

– 300 g de melão ou melancia, ou 150 g de morangos, damasco, ameixas, framboesas, tangerina, laranja, ananás natural, ou 120 g de maçã, pêssego, pera, ou 75 g de cerejas, banana, nêspera, uvas

- Pão para o almoço e ceia: 20 g em cada uma

Lanche

- Um pequeno pedaço de pão (50 g) com 20 g de atum sem óleo, queijo fresco ou flamengo ou fiambre de peru ou frango

Ao Deitar

- 1 copo de leite magro ou 2 iogurtes magros
- Azeite para todo o dia: 30 cm^3 (3 colheres de sopa)

USF de Tornada
Tel. Geral: 262 836 005; Tel. Enfermagem: 262 836 024
Adaptado de Guia Prático de Saúde - APMGF
Revisto em março 2016