

ALMOÇO de Marmita Nutricionalmente equilibrado

SALADAS

SANDUICHES

PROTEÍNA

Frango ou peru cozido, assado ou grelhado desfiado
Ou Conservas de peixe
Ou Leguminosas

HIDRATO DE CARBONO

Massa ou couscous

Pão -Mistura, centeio, integral

GORDURAS INSATURADAS

Azeite ou Frutos Gordos (nozes, amêndoas, avelãs, pinhões ...).
Não temperar a salada antes de a consumir e leve doses individuais .

VITAMINAS E MINERAIS

Hortícolas, ervas aromáticas, frutas frescas.

Hortícolas, frutas frescas.

Exclua

- Alguns tipos de pão (pão branco, pão de leite, pão de forma)
- Recheios (molho de iogurte, fiambre, maionese)
- Rissóis, croquetes ou pastéis de bacalhau

O consumo de ÁGUA é imprescindível.

Recupera as perdas, restitui o equilíbrio hídrico e refresca.

Fase do ciclo de vida	Sexo Feminino	Sexo Masculino
2 a 3 anos	1L	1L
4 a 8 anos	1,2L	1,2L
9 a 13 anos	1,4L	1,6L
Adolescentes e Adultos	1,5L	1,9L

Pode fazer Refrescos (limonada ou aromatizar a água com folhas de hortelã, s/ adição de açúcar)

SNACKS ao lanche

Pão (mistura, centeio ou integral); **Bolacha Tipo Maria; Bolacha de Água e Sal; Tostas; Cereais** não açucarados; **Bolachas** de Arroz ou Milho.

Queijos triângulos ou Bolinhas;
logurtes Magros ou Naturais (cuidado com a conservação).

Fruta: maçã, pêra, banana, tangerina, laranja, melão, meloa, melancia, cerejas, frutos vermelhos, pêssego, abacaxi, manga, uvas.
Para assegurar a frescura acondicione em caixas herméticas e/ou envolva-as em película aderente ou papel de alumínio.

Conjuge os alimentos de cada coluna e Aproveite!

***TREMOÇOS**, são uma boa opção para incluir nos *snacks*, riscos em fibra e com baixo valor calórico a chamada de atenção recai apenas na quantidade de sal, pelo que é aconselhado a demolhar bem.



TrofaSaúdeHospital

Construímos relações de confiança

Para tornar as refeições mais apelativas dê cor, conjugue alimentos varie e não se esqueça de atentar às quantidades.

<u>Exemplo de Almoço</u>	Composição nutricional
Sanduche de Peru e Abacaxi	Energia: 449Kcal
2 fatias de pão saloio	Proteína 26 g
1 rodela de ananás cortada em pedaços pequenos	Gordura: 12 g
50g de frango cozido desfiado	Hidratos de Carbono: 59g
1 colher de sopa de nozes	

Fonte: Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Muitas vezes estes momentos de descontração, leva à prática de comportamentos de risco em termos de Segurança alimentar, o que pode ocasionar, por exemplo, intoxicações alimentares, por tal evite os seguintes alimentos.

Risco de Intoxicação Alimentar e Deterioração

- frutos do mar
- molhos (com maionese, natas...)
- cremes (por ex. bolos com creme, chantilly)
- sobremesas lácteas
- gelatinas
- quiches; empadas;
- folhados; fritos
- fiambre
- queijo fresco
- ovos mal cozinhados
- carnes ou peixes mal cozinhados/ crus

Prefira uma mala térmica ou uma geleira com cuvetes de gelo para transportar as refeições, ao invés de um cesto de verga ou outro tipo de saco.

Recomendações da **Dr.ª Marta Andrade Ferreira (1857N)**, Nutricionista no Trofa Saúde Hospital em Braga Centro