

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Plano alimentar tipo



Pequeno-almoço



Meio da manhã



Almoço



Lanche



Jantar



Ceia

Faça no mínimo 5 ou 6 refeições por dia

Diversifique a sua alimentação, procure novos alimentos



Coma 3 a 5 porções de vegetais por dia



Faça no mínimo 6 ou 7 refeições de peixe por semana



Prefira leite e derivados meio-gordos ou magros (2 a 3 porções por dia)



Coma 2 a 4 porções de fruta por dia



Escolha pão de mistura ou integral



Beba 1,5 a 2L de água por dia



Faça actividade física diariamente



Controle o seu peso



Modere o consumo de sal



Prefira ervas aromáticas e especiarias para realçar o sabor dos alimentos

Evite os doces, prefira fruta como sobremesa



Evite os produtos de charcutaria e salsicharia



Controle o consumo de refrigerantes e bebidas alcoólicas



Não salte refeições

Evite ficar mais de 3h em jejum durante o dia e 8h durante a noite



Evite as gorduras, óleos e molhos



Prefira o azeite para temperar

