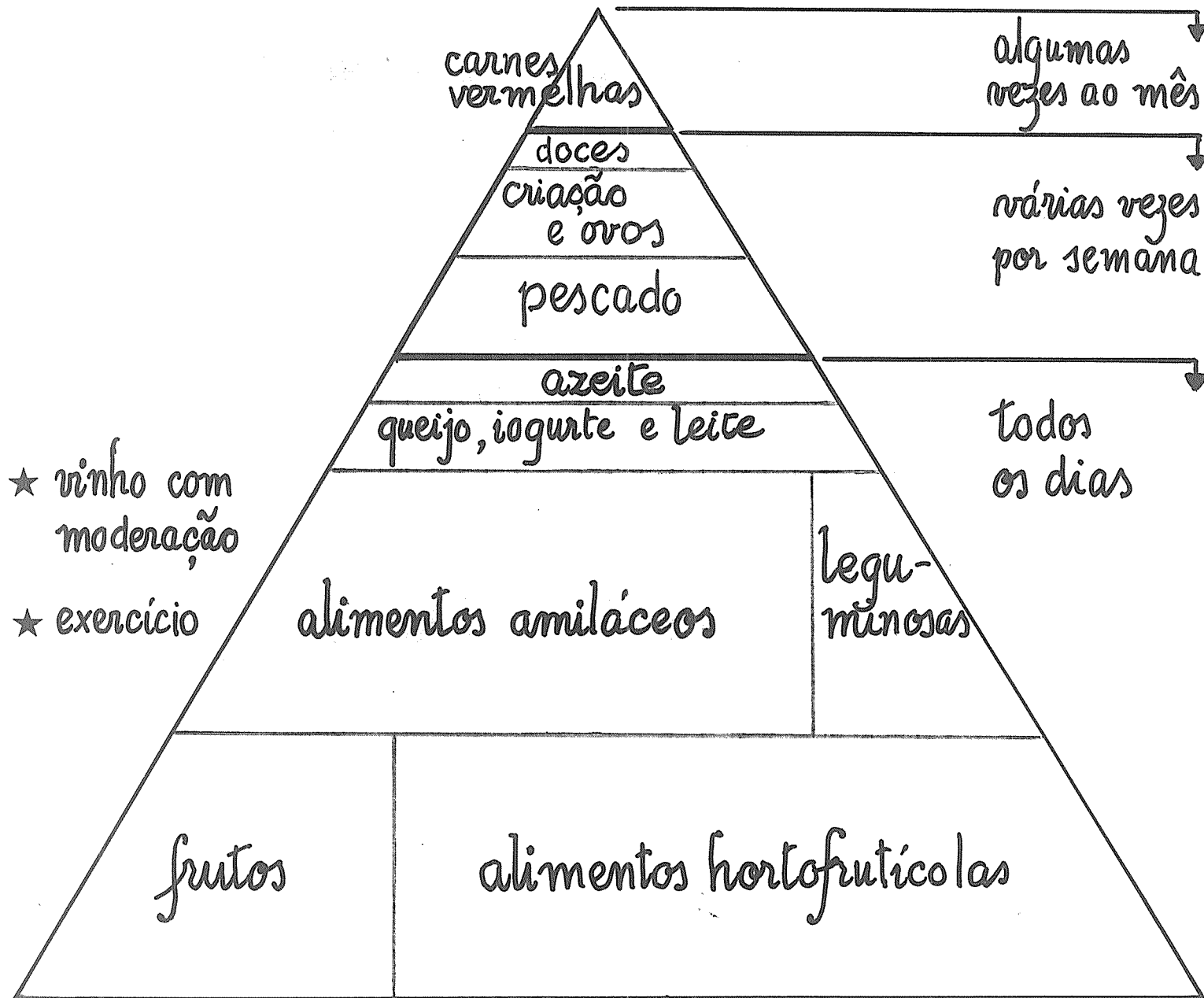






# ★ A "nova" pirâmide americana





● Como podem variar os conteúdos de nutrientes (1)

→ Do teor (g/100g) e natureza da fibra alimentar

	<u>insolúvel</u>	<u>solúvel</u>	<u>total</u>
tomate verde, cru	0,77	0,24	1,01
" maduro, cru	1,67	0,37	2,04
cebola crua	0,88	0,16	1,04
" cozida	0,76	0,49	1,25
pimento cru	1,47	0,43	1,90
" assado	0,93	0,75	1,68

→ Do teor gordo em produtos processados

	<u>% de gorduras</u>	<u>Calorias/100g</u>
bolacha maria	8	426
" torrada	7	412
" água e sal	12	427
" cream-cracker integral	18	479
" coberta com chocolate	27	443
" recheada (tipo wafer)	17	449
para comparar: pão autêntico	0,4	235
pastel de Belem	8	297



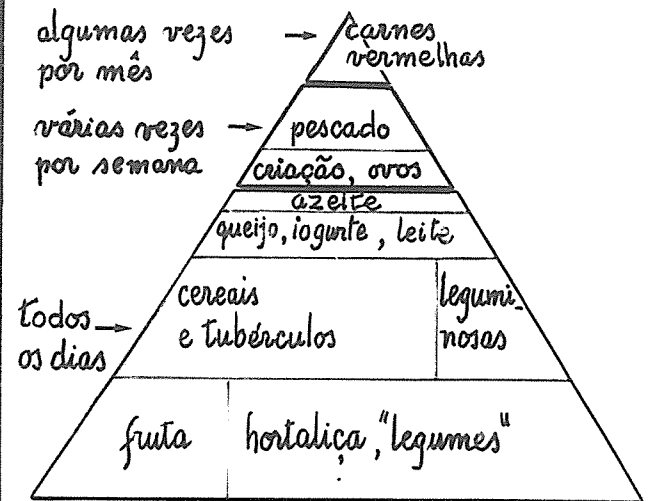
### \* Prática culinária

Vantajosa para a digestibilidade;  
benéfica para a biodisponibilização de  
nutrimentos e fitoquímicos;  
destruidora de tóxicos, alergénios e  
antinutrientes de ocorrência natural;  
agradável, culturalmente ajustada, fácil.

\* Dias comuns bem distintos  
de dias festivos

\* Respeito pelos ritmos biológicos  
e estacionais

### \* Escolha equilibrada de alimentos



### \* Dia alimentar organizado

Refeições, refeições e bebidas de acordo  
com horário e maturação  
de ocupações, pausas e lazeres

\* Refeições e refeições estruturadas  
Conformes ao dia alimentar;  
tranquilas, congregantes, conviviais

\* Energia alimentar sem excessos  
nem défices  
Ajustada ao ciclo de vida, à situação  
biológica e às exigências da jornada

\* Atividade física diária leve a  
moderada

### \* Hidratação generosa

Água e infusões com liberalidade;  
vinho e outras bebidas alcoólicas, e outras  
com efeitos farmacológicos,  
com parcimónia e respeito por condicionantes

\* Comida e bebida segura  
na perspectiva higio-sanitária

\* Respeito pelo ambiente  
Não esbanjar recursos;  
cadeia agro-alimentar não agressora  
de eco-sistemas e populações

● Como podem variar os conteúdos de nutrientes (2)

→ Do teor gordo pela cozinha doméstica e industrial

	<u>% de gordura</u>	<u>Calorias/100g</u>	
<u>batata</u> cozida	0,5	98	
" salteada	4,5	148	
" frita "ruffle"	36	535	(1)
" " palitos, óleo, frigideira	15	275	(2)
" " " azeite, frigideira	7	188	(3)
filete de pescada	9,3	170	(4)
pastel de bacalhau, massa fluida, em azeite	11	198	(5)
" , massa espessa, em óleo	16	248	(6)
croquete, massa fluida, em azeite	14	222	
" massa espessa, em óleo	19	317	(7)
pastel folhado de carne	28	398	
lombo de porco assado	8,5	192	(8)
bife de novilho frito	20,5	273	(9)
hamburguer	20,3	286	(9)

"Revertentes" = moléculas de N-heterocíclico / cm<sup>3</sup> de alimento

(1) 5920	(4) 5480	(7) 16340
(2) 3290	(5) 2130	(8) 12960
(3) 2305	(6) 3680	(9) 38300 (bem passados)



## Quilocalorias por prato ou porção

105 sopa de hortaliça com feijão

140 sopa de grão com massa

145 salada mista temperada com azeite

195 melão com presunto

460 bacalhau com grão temperado com azeite

365 pescada cozida com todos

395 polvo anado na brasa com batata e vinagreta

460 fêveras grilladas, arroz e salada

680 rijões, receita tradicional

225 aletria

175 creme queimado

165 pão de ló

90 maçã assada

195 sanduiche de queijo

280 tosta mista

210 sanduiche de polvo

165 duas bolas de gelado

125 duas medidas de tremoços e azeitonas

410 foie gras guarnecido

540 salada russa com azeitonas

520 cocktail de camarão

1120 bacalhau com matas

660 bacalhau à Brás

520 marmotas fritas com salada russa

760 lombo assado com batatas coradas e arroz

1150 rijões de snack bar

720 meio frango assado com batata frita

490 tarte de amêndoa

420 tarte de maçã

320 bolo de moiz

570 hamburguer com ketchup

460 croassã folhado com salcicha

400 pastel de carne folhado

440 barra gelada "Mars"

265 50 g de batata-frita ruffle