



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, DENTRO E FORA DE CASA

FICHA
TÉCNICA

Título Alimentação saudável, dentro e fora de casa

Edição Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto – FCNAUP

Conceção Diana Picas Carvalho, Cláudia Afonso, Patrícia Padrão, Cecília Moraes, Bela Franchini

Produção Gráfica Diana Picas Carvalho, Paulo Alves, Bela Franchini

ISBN 978-989-99089-0-1

2014

ÍNDICE

Pág.

04	Introdução
06	1. Planeamento das refeições
19	2. Compra dos alimentos
26	3. Armazenamento dos alimentos
31	4. Preparação e confeção dos alimentos com higiene e segurança alimentar
35	5. Comer fora de casa
55	Referências bibliográficas

INTRODUÇÃO

A importância que a alimentação tem na promoção da saúde e prevenção de algumas doenças, é cada vez mais reconhecida. Atualmente muitas pessoas comem fora de casa com frequência, seja num *snack-bar*, num restaurante “formal”, numa cantina ou simplesmente trazem de casa. Deste modo, têm surgido várias opções de refeições para quem precisa de comer fora de casa. No entanto, muitas das alternativas são nutricionalmente desequilibradas, originando uma crescente preocupação relativamente ao risco de ocorrência de algumas doenças, sobretudo as associadas ao comportamento alimentar.

A Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto (FCNAUP) desenvolveu

este *e-book* com o objetivo de contribuir para o planeamento de uma alimentação saudável dentro e fora de casa. Como tal, pretende auxiliá-lo(a) nas suas escolhas alimentares, nomeadamente, a nível do planeamento, compra, armazenamento e preparação dos alimentos. Além disso, poderá ajudá-lo(a) nas escolhas alimentares fora de casa, ou seja, na seleção das refeições ou na preparação das lancheiras, cuja adesão tem vindo a aumentar nos últimos anos.

Fazemos votos que este e-book contribua para os portugueses enfrentarem uma mudança das suas rotinas alimentares diárias, de forma consciente e informada, sem gastos excessivos nem desperdícios.

ETAPAS A SEGUIR:



1. PLANEAMENTO DAS REFEIÇÕES

1.1. Escolha de alimentos

1.2. Escolha de bebidas

1.3. Sugestões

1.3.1. Pequeno-almoço

1.3.2. Merendas

1.3.3. Almoço e jantar



1. PLANEAMENTO DAS REFEIÇÕES

1.1. Escolha de alimentos



A escolha e combinação dos alimentos deve obedecer aos princípios orientadores transmitidos pelo guia da alimentação saudável:

A Roda dos Alimentos.

Com o lema **“Coma bem, viva melhor”**, este guia consiste numa representação gráfica circular, constituída por 7 grupos de alimentos que seguem a seguinte distribuição:

Cereais e derivados, tubérculos	– 28%
Hortícolas	– 23%
Fruta	– 20%
Lacticínios	– 18%
Carnes, pescado e ovos	– 5%
Leguminosas	– 4%
Gorduras e óleos	– 2%

1. PLANEAMENTO DAS REFEIÇÕES

1.1. Escolha de alimentos

Tal como ilustra a Roda dos Alimentos, para ser saudável a alimentação deverá ser:

Completa

- incluir alimentos de cada grupo e beber água diariamente;

Equilibrada

- comer maior quantidade dos alimentos pertencentes aos grupos de maior dimensão e menor quantidade dos que se encontram nos grupos menores, procurando ingerir o número de porções recomendado;

Variada

- comer alimentos de cada grupo, variando diariamente, semanalmente e nas diferentes épocas do ano.

Cada um dos grupos da Roda apresenta funções e características nutricionais específicas, pelo que todos eles devem estar presentes na alimentação diária. O número de porções a ingerir, depende das necessidades energéticas e nutricionais de cada indivíduo, variando com múltiplos fatores como o **sexo**, a **idade**, a **atividade física**, entre outros.

Nas páginas seguintes encontra-se a **tabela 1** que especifica a quantidade a que corresponde cada porção e seus equivalentes, bem como o intervalo do número de porções a ingerir diariamente consoante as necessidades de cada indivíduo em particular.

Tabela 1: Porções dos alimentos dentro de cada grupo e quantidade diária recomendada.

O QUE É UMA PORÇÃO?*	POR DIA quantas porções são necessárias?***
Cereais e derivados, tubérculos	4 a 11
1 pão (50 g) 1 fatia fina de broa (70 g) 1 e ½ batata – tamanho médio (125 g) 5 colheres de sopa de cereais de pequeno-almoço (35 g) 6 bolachas – tipo Maria/água e sal (35 g) 2 colheres de sopa de arroz/massa crus (35 g) 4 colheres de sopa de arroz/massa cozinhados (110 g)	
Hortícolas	3 a 5
2 chávenas almoçadeiras de hortícolas crus (180 g) 1 chávena almoçadeira de hortícolas cozinhados (140 g)	
Fruta	3 a 5
1 peça de fruta – tamanho médio (160 g)	
Lacticínios***	2 a 3
1 chávena almoçadeira de leite (250 ml) 1 iogurte líquido ou 1 e ½ iogurte sólido (200 g) 2 fatias finas de queijo (40 g)	

* As equivalências alimentares apresentadas tiveram por base valores estabelecidos de nutrientes. Glícidos/hidratos de carbono – nos grupos dos cereais e derivados, tubérculos (28g), hortícolas (6g) e fruta (14g); proteínas – no caso de lacticínios (8g) (onde também se teve em linha de conta o valor de cálcio – 300 mg), carnes, pescado e ovos (6g) e leguminosas (6g); e lípidos para o grupo de gorduras e óleos (10g).

** Os valores limite (mínimo e máximo) das porções aqui recomendadas foram calculados para os valores energéticos de 1,300 kcal e 3,000 kcal, sendo a quantidade intermédia correspondente a um plano alimentar de 2,200 kcal.

*** A generalidade da população deve consumir 2 porções, com exceção dos adolescentes, que necessitam de 3 porções.

Continuação da tabela 1...

O QUE É UMA PORÇÃO?*	POR DIA quantas porções são necessárias?*
Lacticínios***	2 a 3
¼ de queijo fresco – tamanho médio (50 g) ½ queijão – tamanho médio (100 g)	
Carnes, pescado e ovos	1,5 a 4,5
Carnes/pescado crus (30 g) Carnes/pescado cozinhados (25 g) 1 ovo – tamanho médio (55 g)	
Leguminosas	1 a 2
1 colher de sopa de leguminosas secas cruas (ex: grão de bico, feijão, lentilhas) (25 g) 3 colheres de sopa de leguminosas frescas cruas (ex: ervilhas, favas) (80 g) 3 colheres de sopa de leguminosas secas/frescas cozinhadas (80 g)	
Gorduras e óleos	1 a 3
1 colher de sopa de azeite/óleo (10 g) 1 colher de chá de banha (10 g) 4 colheres de sopa de nata (30 ml) 1 colher de sobremesa de manteiga/margarina (15 g)	

* As equivalências alimentares apresentadas tiveram por base valores estabelecidos de nutrientes. Glícidos/hidratos de carbono – nos grupos dos cereais e derivados, tubérculos (28g), hortícolas (6g) e fruta (14g); proteínas – no caso de lacticínios (8g) (onde também se teve em linha de conta o valor de cálcio – 300 mg), carnes, pescado e ovos (6g) e leguminosas (6g); e lípidos para o grupo de gorduras e óleos (10g).

** Os valores limite (mínimo e máximo) das porções aqui recomendadas foram calculados para os valores energéticos de 1,300 kcal e 3,000 kcal, sendo a quantidade intermédia correspondente a um plano alimentar de 2,200 kcal.

*** A generalidade da população deve consumir 2 porções, com exceção dos adolescentes, que necessitam de 3 porções.

1. PLANEAMENTO DAS REFEIÇÕES

1.1. Escolha de alimentos

Diariamente devem comer-se porções de todos os grupos de alimentos.

As porções a ingerir por crianças com idade de 1 a 3 anos correspondem ao limite inferior do intervalo de porções estabelecido para cada grupo de alimentos. O limite superior é o recomendado a homens fisicamente ativos e rapazes adolescentes.

A restante população deve orientar-se pelos valores intermédios.

Por exemplo, um adulto necessita em média de 2,200kcal/dia, o que corresponde, em porções de alimentos, aos valores intermédios do intervalo estabelecido para cada grupo, como pode verificar na tabela que se segue (**Tabela 2**).

Tabela 2: Grupo de alimentos e nº de porções recomendadas para um adulto.

Grupo de alimentos e nº de porções	
Cereais e derivados, tubérculos	7
Hortícolas	4
Fruta	4
Lacticínios	2,5
Carnes, pescado e ovos	3
Leguminosas	1,5
Gorduras e óleos	2

Na página seguinte encontra a distribuição destas porções pelas várias refeições em que se deve organizar o dia alimentar.

Exemplo de um dia alimentar

Pequeno-almoço

1 chávena almoçadeira de leite (250 ml)
1 pão (50g) +1/2 colher de sobremesa de manteiga (7,5g)
1 peça de fruta de tamanho médio (160g)

Almoço

sopa (2 chávenas almoçadeiras de hortícolas cozinhados+
1+1/2 de batata+5 g de azeite+80g de grão de bico)*
60 g de carne limpa de gorduras e peles
8 colheres de sopa de massa cozinhada
1 chávena almoçadeira de hortícolas cozinhados (140g)
½ colher de sopa de azeite (5g)
1 peça de fruta de tamanho médio (160g)

Jantar

sopa*
1 ovo
1 pão (50g)
½ colher de sopa de azeite (5g)
2 chávenas almoçadeiras de hortícolas crus (180 g)
1 peça de fruta de tamanho médio (160g)

Merenda da manhã

1 peça de fruta de tamanho médio (160g)
3 bolachas tipo *água e sal*

Merenda da tarde

1 iogurte líquido
1 pão (50g)
1 fatia fina de queijo (20g)

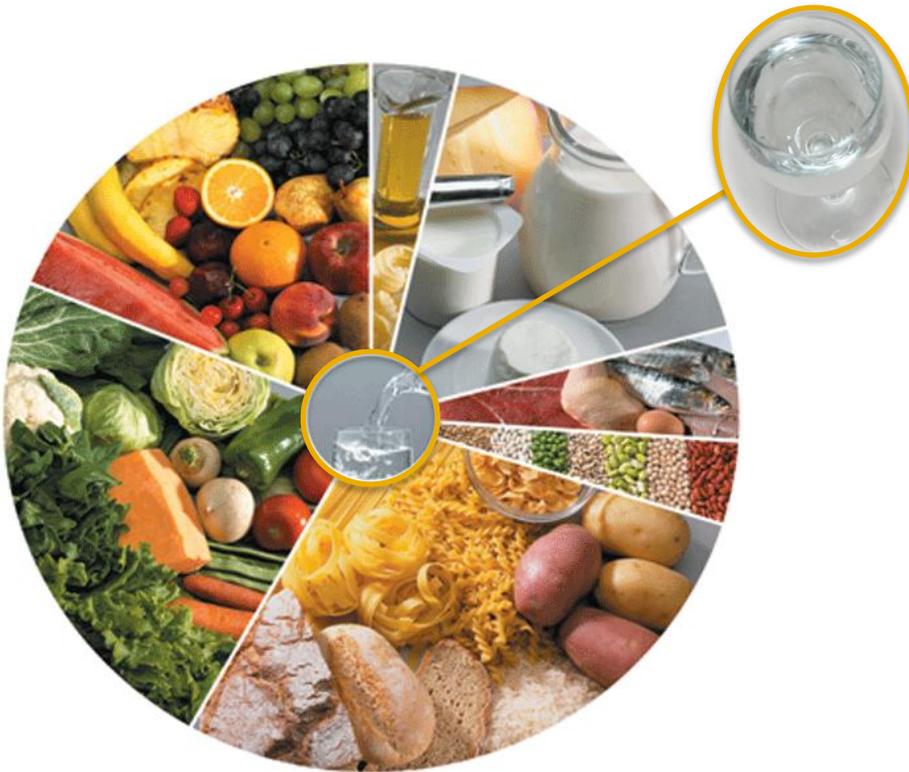
Ceia

1 chávena de infusão de ervas
3 bolachas tipo Maria

* Receita para o almoço e jantar.

1. PLANEAMENTO DAS REFEIÇÕES

1.2. Escolha de bebidas



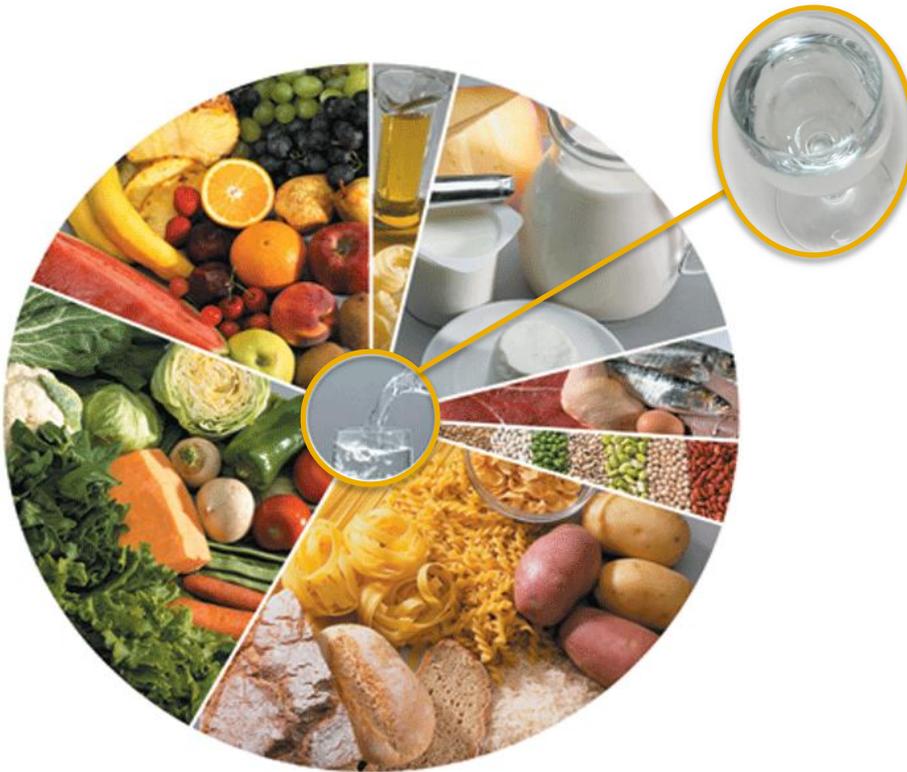
A **água** é imprescindível à vida e por isso ocupa o centro da Roda. Também faz parte de quase todos os alimentos. É fundamental que se beba diariamente em abundância.

Os valores recomendados para água, variam de acordo com o sexo, a idade, a atividade física, a temperatura ambiente, a alimentação praticada e o estado de saúde, situando-se **entre 1,0 e 2,0 litros por dia**, pelo que deverá ser 75% proveniente de bebidas.

As necessidades podem ser superiores em caso de atividade física intensa, febre, diarreia, vômitos, temperatura ambiente elevada, entre outras situações.

1. PLANEAMENTO DAS REFEIÇÕES

1.2. Escolha de bebidas



A opção mais natural para se hidratar é a **água**, simples ou aromatizada naturalmente (com limão, canela ...), em **tisanas ou infusões** (tília, camomila, erva cidreira...)

Para além da água, outras bebidas e alimentos contribuem para o aporte de água necessário às funções vitais:

- Sopa de hortícolas;
- Saladas;
- Fruta;
- Sumos;
- Leite.

As bebidas com álcool (fermentadas ou destiladas) são um exemplo de que nem todas as bebidas hidratam. Pelo contrário, o álcool provoca desidratação.

1. PLANEAMENTO DAS REFEIÇÕES

Apresentamos sugestões para o planeamento do pequeno-almoço, considerando as necessidades de um adulto.

1.3. Sugestões

1.3.1. Pequeno-almoço

O **pequeno-almoço (PA)** é a **refeição ideal** para fornecer energia e, desta forma, começar o dia em pleno.

Esta refeição também irá contribuir para:

- a ingestão diária de vários nutrientes;
- a manutenção do peso adequado;
- a atenção, concentração, motivação e memória;
- a estimulação do humor e da boa disposição.

Idealmente, o pequeno-almoço deverá incluir alimentos dos seguintes grupos:

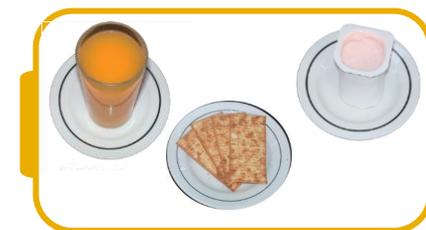
- **Lacticínios:** Leite e seus derivados (iogurte, outros leites fermentados, queijo, requeijão...)

- **Cereais e derivados:** Pão (preferencialmente), cereais, bolachas, tostas,...
- **Fruta**

A título de exemplo observe os tabuleiros.



Tabuleiro PA1: 1 copo de leite simples, 1 pêra e 1 pão de mistura com queijo.



Tabuleiro PA2: 1 iogurte sólido, 1 sumo natural de 1 laranja e 4 bolachas de água e sal retangulares.

1. PLANEAMENTO DAS REFEIÇÕES

Apresentamos sugestões para o planeamento das merendas, considerando as necessidades de um adulto.

1.3. Sugestões

1.3.2. Merendas

Ao longo do dia é importante realizar pequenas **merendas (M)**.

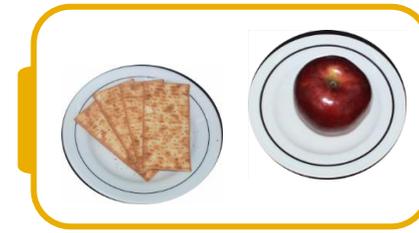
A ingestão de alimentos nos intervalos das refeições principais contribui para um correto funcionamento do nosso organismo. Além do mais, ajudam a um melhor controlo do apetite evitando comer em demasia ao almoço e ao jantar.

Fruta, leite, iogurte, pão variado, bolachas (tipo água e sal, Maria, torradas) e tostas são algumas opções que podem fazer parte destas refeições.

Algumas formas de combinar os alimentos são apresentadas nos tabuleiros do lado direito.



Tabuleiro M1: 1 copo de leite simples e 1 pão de mistura com creme vegetal para barrar.



Tabuleiro M2: 1 maçã e 4 bolachas de água e sal retangulares.



Tabuleiro M3: 1 iogurte líquido e 4 bolachas Maria.



Tabuleiro M4: 1 sumo natural de 1 laranja e 1 pão de mistura com fiambre.

1. PLANEAMENTO DAS REFEIÇÕES

Apresentamos sugestões para o planeamento do almoço e jantar, considerando as necessidades de um adulto.

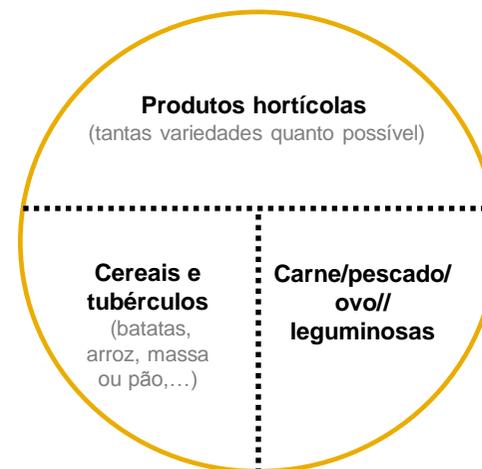
1.3. Sugestões

1.3.1. Almoço e jantar

Relativamente às refeições principais segue-se um conjunto de orientações práticas:

- Inclua diariamente nestas refeições **produtos hortícolas** e **leguminosas** (feijão, grão, ervilhas...):
 - Inicie com uma sopa rica em hortícolas e leguminosas;
 - Acompanhe o prato com uma quantidade abundante de hortícolas e leguminosas;
 - Termine as refeições com uma peça de fruta da época;
 - Alterne **carnes** (preferindo as carnes de aves e coelho) com **pescado** ou **ovo**;
 - Varie os acompanhamentos/guarnições.
- Dê preferência a **cereais e seus derivados** (pão, massas, farinhas,...) pouco refinados para acompanhar o prato principal;

- Limite o consumo de sobremesas doces dando **preferência a receitas com fruta e/ou hortícolas** e com **baixo teor em açúcar** e **gordura**.
- Organize o prato da refeição da seguinte forma:



1. PLANEAMENTO DAS REFEIÇÕES

1.3. Sugestões

1.3.1. Almoço e jantar

Seguem-se dois tabuleiros com exemplos de **almoço e jantar (AJ)** que se regem pelas orientações anteriormente descritas:



Tabuleiro AJ1: 1 sopa de alho francês, 1 prato com salada (feijão frade, cebola, atum, azeitonas, salsa, espinafres, cenoura, pepino, tomate e uvas), 1 pêra e água.



Tabuleiro AJ2: 1 sopa de espinafres, $\frac{1}{2}$ do prato com salada (alface e tomate), $\frac{1}{4}$ do prato com massa esparguete cozida, $\frac{1}{4}$ do prato com bife de peru grelhado, 1 banana e água.

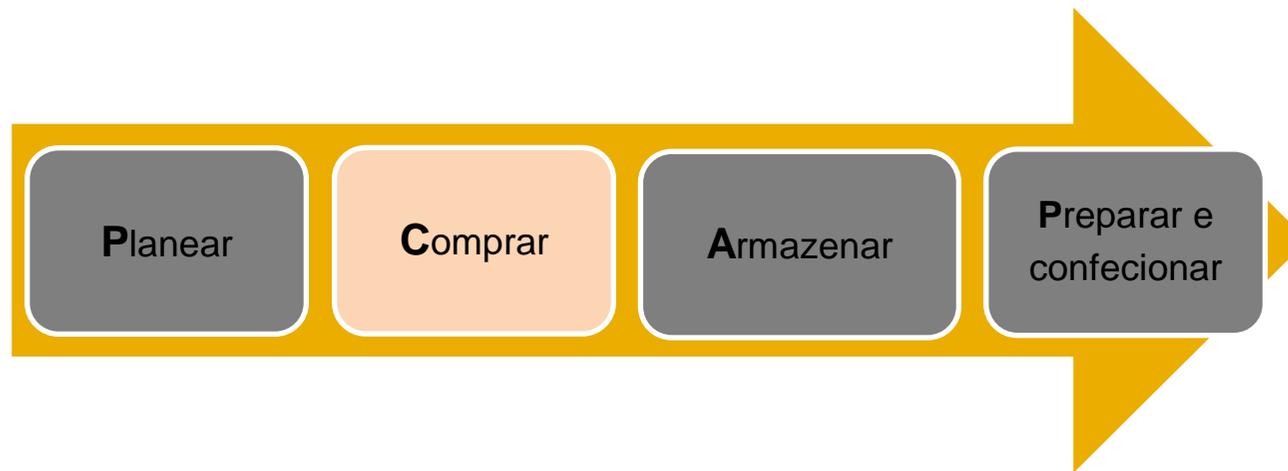
2. COMPRA DOS ALIMENTOS

2.1. Rotulagem

2.1.1. Como ler o rótulo

2.1.1.1. Outras informações no rótulo

2.2. Outros aspetos a considerar



2. COMPRA DOS ALIMENTOS

2.1. Rotulagem

2.1.1. Como ler o rótulo

Os rótulos dos produtos alimentares pré-embalados constituem uma ajuda para o consumidor na hora da escolha. A compreensão do conjunto de menções, obrigatórias ou facultativas, possibilita escolhas conscientes, contribuindo desta forma, para uma alimentação saudável.

Em Portugal, salvo **algumas exceções**, os rótulos devem apresentar as seguintes informações:

- **Denominação** ou **nome do alimento**;
- **Lista de ingredientes** (que compõem o produto);
- **Quantidade líquida**;
- **Data limite de consumo** ou **a data de durabilidade mínima**;
- **Condições especiais de conservação** e/ou **condições de utilização**;

- **Nome** ou **firma e endereço da entidade responsável pela rotulagem**;
- **Modo de emprego**, quando necessário;
- **Declaração nutricional** ou **informação nutricional**;

O **País de origem** ou **o local de proveniência** também é uma informação obrigatória em alguns rótulos de alimentos (nos casos em que a omissão desta indicação possa ser suscetível de induzir em erro o consumidor quanto ao país ou ao local de proveniência).

2. COMPRA DOS ALIMENTOS

2.1. Rotulagem

2.1.1. Como ler o rótulo

Para uma melhor compreensão, consulte o exemplo da figura 1 e leia atentamente o significado de cada uma das menções nas páginas seguintes.

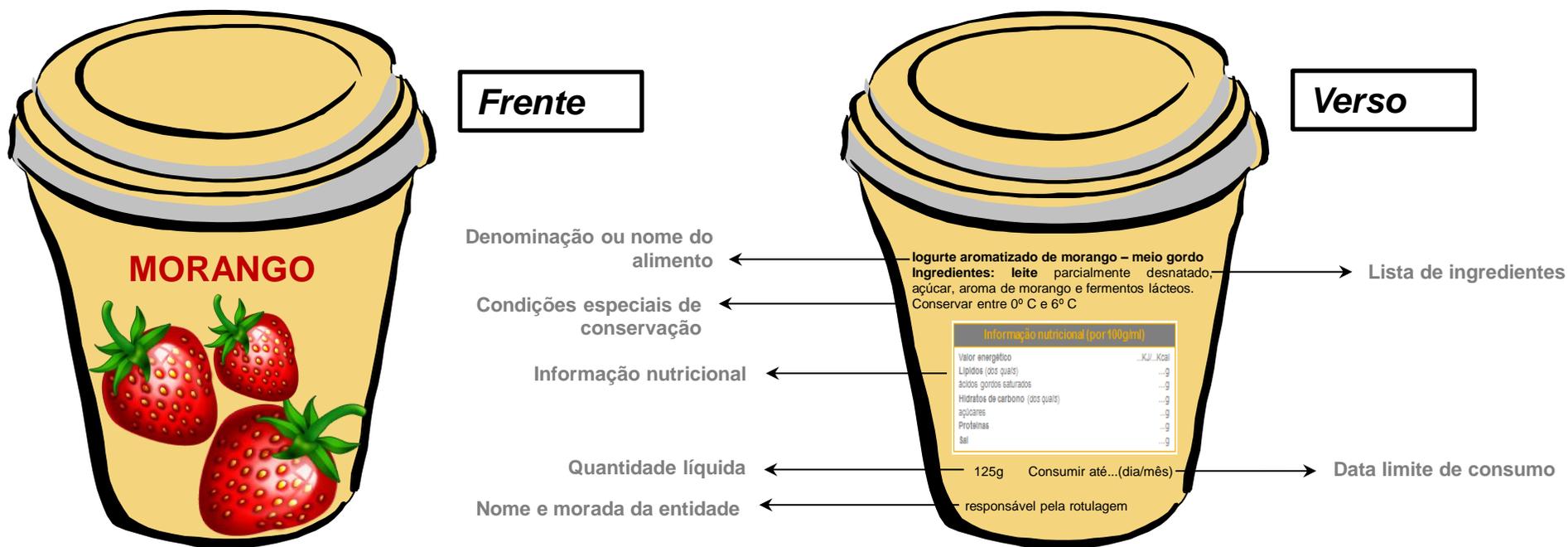


Figura 1 : Menções obrigatórias no rótulo do alimento – logurte.

2. COMPRA DOS ALIMENTOS

2.1. Rotulagem

2.1.1. Como ler o rótulo

- **Denominação** ou **nome do alimento**

É o nome do alimento (ex: leite, iogurte, ovos, pão, farinha...). Atenção: Não confundir o nome do alimento com a **marca de fabrico ou comercial**.

Caso o alimento tenha sido sujeito a um determinado processamento, é necessário que este conste da sua denominação (ex: fumado, pasteurizado, concentrado, congelado,...).

- **Lista de ingredientes**

Todos os ingredientes que fazem parte do alimento são indicados por ordem decrescente do seu peso, isto é, da maior para a menor quantidade. Assim, **o ingrediente que aparece em 1º lugar, é aquele que existe em maior quantidade no alimento**. Se ao alimento tiverem sido adicionados aditivos, estes devem constar da lista de ingredientes e designados pela categoria a que pertencem, pelo seu **nome específico** ou pela letra **E** seguida de um

número com **três algarismos**, legalmente estabelecido pela União Europeia (UE) [ex: antioxidante (**ácido L-ascórbico**) ou antioxidante (**E 300**)].

As substâncias ou produtos que causem alergias ou intolerâncias, têm de ser identificadas na lista de ingredientes (ex: cereais com glúten*, peixe, crustáceos, ovos, amendoim, leite,...) através de uma grafia que as distinga claramente da restante lista de ingredientes (como por exemplo a negrito, sublinhado, com maiúsculas, estilo de letra diferente ou outra forma diferente).

- **Quantidade líquida**

É a **quantidade de alimento** contido na embalagem, **expressa em volume** (l, cl, ou ml) **ou em massa** (kg ou g).

Por exemplo, no caso do alimento estar envolvido num líquido, como as conservas de pescado ou a fruta em calda, para além do peso total (quantidade líquida) deve também constar a quantidade do alimento uma vez escorri-

* proteína que se encontra nos seguintes cereais: trigo, cevada, aveia e centeio.

2. COMPRA DOS ALIMENTOS

2.1. Rotulagem

2.1.1. Como ler o rótulo

do, isto é, “massa sólida” do produto alimentar, a qual se denomina de peso escorrido.

- **Data limite de consumo** ou **a data de durabilidade mínima** (Tabela 4)

Tabela 4: Prazo de validade e expressão utilizada.

Prazo de validade		Expressão
Dia X/mês Y”	dias	“Consumir até... No caso dos alimentos que facilmente se deterioram (ex: leite do dia, queijo fresco,...)
Dia X/mês Y”	inferior a 3 meses	“Consumir de preferência antes de... (Ex: iogurte, pão de forma,...)
Mês Y/ano z”	3 a 18 meses	“Consumir de preferência antes do fim de... (Ex: arroz, massa,...)
Ano z”	superior a 18 meses	“Consumir de preferência antes do fim de... (Ex: conserva de pescado,...)

- **Condições especiais de conservação** e/ou **condições de utilização**
Se os alimentos exigem condições especiais de conserva-

ção e/ou de utilização, estas devem ser claramente indicadas para que se conserve ou seja adequadamente utilizado após a abertura da embalagem.

- **Nome ou firma e endereço da entidade responsável pela rotulagem** do alimento

Esta entidade, que poderá ser o próprio fabricante, embalador ou ainda o vendedor, é a responsável pelo alimento.

- **Modo de emprego**, quando necessário

Todas as menções, devem ser **redigidas em português**, mesmo em situações de alimentos importados, com exceção da denominação do alimento, que poderá constar em língua estrangeira se a tradução não for possível ou se já se encontra mundialmente consagrada (ex: *pizza*, *hambúrguer*,...).

2. COMPRA DOS ALIMENTOS

2.1. Rotulagem

2.1.1. Como ler o rótulo

2.1.1.1. Outras informações no rótulo

- **Declaração nutricional** ou **informação Nutricional**

A informação nutricional deverá apresentar o **valor energético** e as quantidades dos seguintes nutrientes:

- **Lípidos** (incluindo os **ácidos gordos saturados**);
- **Hidratos de carbono** (incluindo os **açúcares**);
- **Proteínas**;
- **Sal**.

A quantidade dos nutrientes deve ser expressa por 100 g ou por 100 ml (podendo adicionalmente serem referidos por porção ou por unidade de consumo).

Esta informação nutricional poderá ser complementada pela indicação da quantidade de outros nutrientes que não constam na informação nutricional obrigatória:

- Ácidos gordos monoinsaturados;
- Ácidos gordos poliinsaturados;
- Polióis;
- Amido;

- Fibra;
- Vitaminas ou sais minerais.

Na tabela 5 poderá visualizar um exemplo de apresentação da informação nutricional obrigatória.

Tabela 5: Informação nutricional obrigatória.

Informação nutricional (por 100g/ml)	
Valor energético	...KJ/...Kcal
Lípidos (<i>dos quais</i>)	...g
ácidos gordos saturados	...g
Hidratos de carbono (<i>dos quais</i>)	...g
açúcares	...g
Proteínas	...g
Sal	...g

2. COMPRA DOS ALIMENTOS

2.2. Outros aspetos a considerar

Na aquisição de alimentos, deverá ter em consideração os seguintes aspetos:

➤ Alimentos **não perecíveis***

- verifique o prazo de validade;
- rejeite as embalagens com rasgões ou deterioradas pois o seu conteúdo pode ter sido contaminado.

➤ Alimentos **enlatados:**

- verifique o prazo de validade;
- verifique o estado da embalagem, rejeitando latas amolgadas, opadas, com ferrugem, corroídas ou cujo fecho de segurança tenha sido violado.

➤ Alimentos **congelados e refrigerados**

- verifique o prazo de validade;
- rejeite aqueles que têm embalagens molhadas ou apresentem gelo no interior, pois podem ter sido descongelados;
- rejeite também aqueles com embalagem danificada pois isso significa que as condições de conservação foram quebradas.

Nota: Se se justificar, opte por **comprar porções maiores** porque geralmente **são mais baratas**.

* Alimentos que não são suscetíveis de alteração em condições normais.

3. ARMAZENAMENTO DOS ALIMENTOS

3.1. Como organizar a despensa

3.1.1. Cuidados especiais

3.1.2. A organização da despensa

3.2. Organização do frigorífico e congelador

3.2.1. Cuidados especiais

3.2.2. Distribuição dos alimentos na rede de frio



3. ARMAZENAMENTO DOS ALIMENTOS

3.1. Como organizar a despensa

3.1.1. Cuidados especiais

No armazenamento, deverá ter em consideração os seguintes aspetos:

➤ **Alimentos não perecíveis***

- use recipientes com **tampa**, para que se mantenham secos e fora do alcance de pragas;
- mantenha as batatas e cebolas em **estrados**, afastados dos restantes produtos, pois geralmente têm pó e lixo que podem sujar os restantes alimentos;
- Mantenha os **rótulos de origem** dos alimentos até ao final da sua utilização (**Exemplo 1**).

➤ **Alimentos enlatados:**

- coloque os alimentos com um prazo de validade mais longo atrás daqueles que têm um prazo mais curto para que utilize primeiro os alimentos que estejam

mais próximos de atingir o limite de validade (**Exemplo2**).

Exemplo 1



Exemplo 2



* Alimentos que não são suscetíveis de alteração em condições normais.

3. ARMAZENAMENTO DOS ALIMENTOS

3.1. Como organizar a despensa

3.1.2. A organização da despensa



Figura 2 : Organização da despensa.

Na despensa:



Deverão **existir estantes ou armários**, para ajudar na arrumação dos produtos. As prateleiras deverão estar afastadas 10 cm das paredes. Aconselha-se que sejam de **aço inoxidável, impermeáveis e não absorventes**, de forma a facilitar uma fácil limpeza e desinfeção.



Os alimentos **não** devem ser **colocados** diretamente **no chão**, devendo estar distanciados do pavimento, no mínimo 20 cm, recorrendo, se necessário, ao uso de estrados.

3. ARMAZENAMENTO DOS ALIMENTOS

3.2. Organização do frigorífico e congelador

3.2.1. Cuidados especiais

Cuidados a ter ...

Ao armazenar:

- os alimentos refrigerados e congelados, devem ser os últimos a serem comprados e os primeiros a serem armazenados;
- divida os alimentos em recipientes pouco profundos e por doses de acordo com o número de pessoas, de forma a que o arrefecimento seja rápido, quando colocados no frio e identifique-os;
- mantenha o frigorífico a uma temperatura $> 0^{\circ}\text{C}$ e $\leq 5^{\circ}\text{C}$ e o congelador $\leq -18^{\circ}\text{C}$;

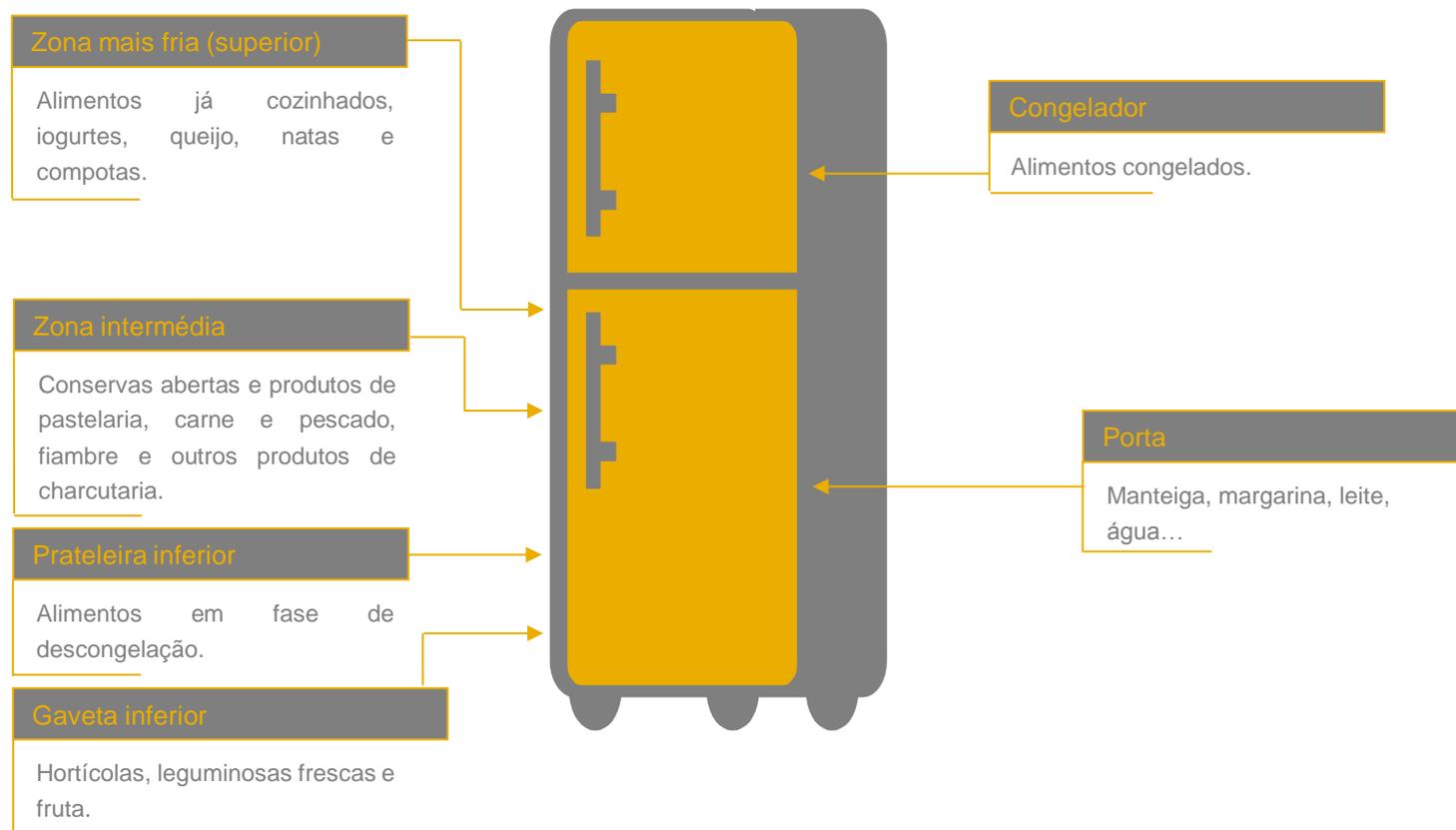
- evite abrir demasiadas vezes o congelador e o frigorífico;
- não sobrecarregue o congelador e o frigorífico para que o ar possa circular.

Nota: Descongele os alimentos no frigorífico, dentro da embalagem de origem. No caso de ter pressa é aconselhável recorrer ao micro-ondas ou a água fria corrente, assegurando que o alimento se encontre em embalagem estanque.

3. ARMAZENAMENTO DOS ALIMENTOS

3.2. Organização do frigorífico e congelador

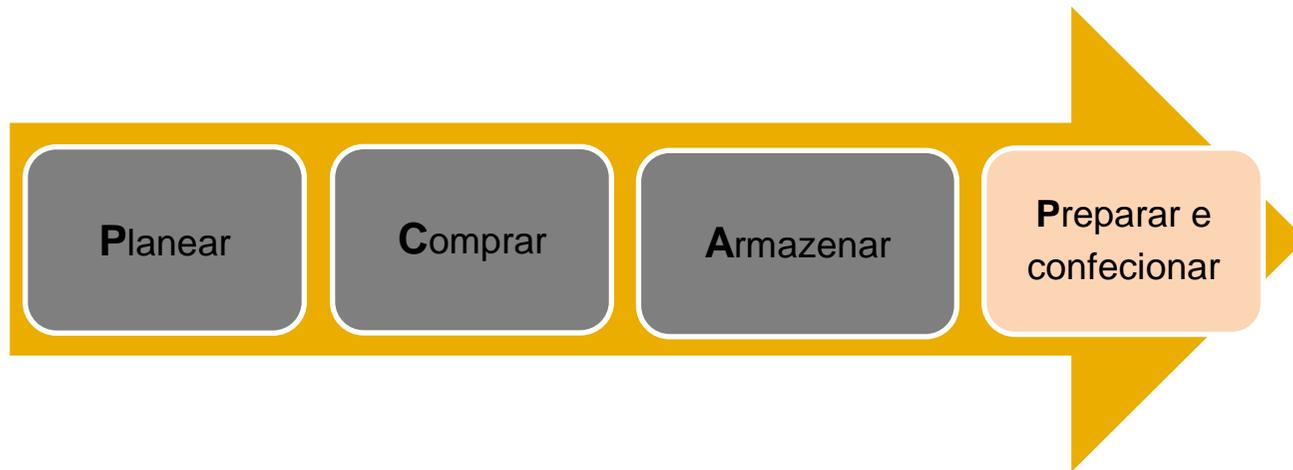
3.2.2. Distribuição dos alimentos na rede de frio



4. PREPARAÇÃO E CONFEÇÃO DOS ALIMENTOS COM HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR

4.1. Medidas a implementar para uma alimentação segura

4.2. Preparação e confeção



4. PREPARAÇÃO E CONFEÇÃO DOS ALIMENTOS COM HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR

4.1. Medidas a implementar para uma alimentação segura

As boas práticas de higiene na preparação dos alimentos, devem fundamentar-se na aquisição de alimentos seguros e num bom armazenamento (despensa/refrigeração/congelação), tal como escrito anteriormente e em procedimentos adequados por todos aqueles que manipulam os alimentos.

Para uma alimentação segura, deverá seguir as “**Cinco Chaves para uma Alimentação mais Segura**”, apresentadas no manual da Organização Mundial de Saúde (OMS), traduzido para uma edição em português pelo Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge (Portugal):

1. Mantenha a limpeza

- Lave as mãos antes de iniciar a preparação dos

alimentos e, frequentemente, durante todo o processo;

- Lave as mãos depois de ir à casa de banho;
- Higienize todos os equipamentos, superfícies e utensílios utilizados na preparação dos alimentos;
- Proteja as áreas de preparação e os alimentos de insetos, pragas e outros animais.

2. Separe alimentos crus de alimentos cozinhados

- Separe carne e pescado crus de outros alimentos;
- Utilize diferentes equipamentos e utensílios, como facas ou tábuas de corte, para alimentos crus e alimentos cozinhados;
- Guarde os alimentos em embalagens ou recipientes fechados, para que não haja contato entre alimentos crus e cozinhados.

4. PREPARAÇÃO E CONFEÇÃO DOS ALIMENTOS COM HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR

4.1. Medidas a implementar para uma alimentação segura

3. Cozinhe bem os alimentos

- Deve cozinhar bem os alimentos, especialmente carne, ovos e pescado;
- As sopas e guisados devem ser cozinhados a temperaturas acima dos 70 °C. Use um termómetro para confirmar a temperatura. No caso das carnes assegure-se que os seus sucos são claros e não avermelhados;
- Se reaquecer alimentos já cozinhados assegure-se que o processo é o adequado.

4. Mantenha os alimentos a temperaturas seguras

- Mantenha os alimentos cozinhados quentes (acima de 60 °C) até ao momento de serem servidos;
- Refrigere rapidamente os alimentos cozinhados e/ou

perecíveis (preferencialmente abaixo de 5 °C);

- Não deixe alimentos cozinhados, mais de 2 horas, à temperatura ambiente;
- Não armazene alimentos durante muito tempo, mesmo que seja no frigorífico;
- Não descongele os alimentos à temperatura ambiente.

5. Utilize água e matérias-primas seguras

- Use água potável ou trate-a para que se torne segura;
- Selecione alimentos variados e frescos;
- Escolha alimentos processados de forma segura, como o leite pasteurizado;
- Lave frutas e hortícolas, especialmente se forem comidos crus;
- Não use alimentos com o prazo de validade expirado.

4. PREPARAÇÃO E CONFEÇÃO DOS ALIMENTOS COM HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR

4.2. Preparação e confeção

Com o objetivo de otimizar a qualidade nutricional dos alimentos apresenta-se um conjunto de recomendações para a sua preparação e confeção.

...de carácter geral

- Utilize gorduras de confeção com moderação. Prefira azeite e óleo de amendoim.
- Reduza ou mesmo substitua o sal de cozinha por ervas aromáticas e especiarias.
- Prefira como métodos de confeção de alimentos, os cozidos (a vapor/panela de pressão), grelhados e assados com pouca gordura.
- Evite os fritos.
- Não carbonize os alimentos.

...de origem animal

- Apare peles e gorduras visíveis antes da confeção.
- Aproveite a água de cozedura, para outras preparações culinárias depois de desengordurada*.

...de origem vegetal

- Lave-os ainda inteiros e por descascar.
- Ripe, corte, descasque ou triture imediatamente antes de serem consumidos crus ou cozinhados.
- Cozinhe em pequenas quantidades de água ou em panela de pressão/vapor.
- Cozinhe em pouco tempo e com o recipiente tapado.
- Não utilize bicarbonato de sódio pois contribui para a perda de vitaminas.
- Aproveite a água de cozedura para outras preparações culinárias.

*Coloque a água de cozedura no frigorífico. Quando estiver fria, retire a película de gordura que se formou na superfície com a ajuda de uma colher ou de uma escumadeira.

5. COMER FORA DE CASA

5.1. Escolhas saudáveis fora de casa

5.2. As lancheiras: poupar sem descurar a saúde!

5.2.1. Sugestões: as nossas receitas



5. COMER FORA DE CASA

5.1. Escolhas saudáveis fora de casa

Seguem-se alguns conselhos que ajudam a escolher ou planear as suas refeições fora de casa:

- Optar por **produtos lácteos** com **baixo teor de gordura**;
- **Reduzir a adição de açúcar ou mel** (no leite, chá, café, iogurte,...);
- As **“entradas” de fritos ou salgados** (rissóis, croquetes, chamuças, pasteis de bacalhau, presunto, chouriço,...) **devem ser evitadas**;
- Escolher sempre **produtos hortícolas em abundância** (sopas ou saladas, como prato principal ou acompanhamento);
- Optar por **carnes magras**, de **aves**, **pescado** ou **ovo** em vez de carnes processadas com elevados teores de gordura. **Retirar** sempre a **gordura visível** e **não comer a pele**;
- Dar cor ao prato, escolhendo uma mistura de diferentes tipos de produtos hortícolas e fruta;
- Selecionar corretamente os **métodos culinários** é igualmente importante. Em vez de fritos, é **preferível** escolher **grelhados**, **cozidos**, **assados**, ou **estufados** (com pouca gordura). Os **molhos gordurosos** também devem ser utilizados com **moderação**;
- Antes de adicionar sal, deve provar primeiro.
- Escolher **fruta da época como sobremesa**, que constitui uma opção doce e saudável;
- É importante que a **água simples** seja a **bebida de eleição**.

5. COMER FORA DE CASA

5.2. As lancheiras: poupar sem descurar a saúde!

É indiscutível o número crescente de pessoas que optam por levar as suas refeições na íntegra ou em parte, de casa para os locais de trabalho. Esta tendência lança o desafio de criar pratos adequados sob o ponto de vista nutricional, variando os seus ingredientes ao longo da semana.

Através do uso das lancheiras, conseguem-se realizar refeições saudáveis, economizar tempo e dinheiro. Apesar de ser mais demorado para quem não tem o hábito de cozinhar, as lancheiras conquistam-nos por poderem incluir os alimentos que preferimos e gostamos, pelo método de confeção que desejamos, pelo sabor a que estamos habituados e por serem uma boa forma de apostar na variedade dos alimentos a serem incluídos nas

refeições.

No entanto, existem alguns cuidados que devemos ter para a conservação dos alimentos, que depende de vários fatores (temperatura ambiente, tipo de alimento, tempo que demorará a ser consumido e tipo de lancheira).

Nas páginas seguintes apresentamos **alguns exemplos de refeições**, assim como as regras inerentes à preparação, conservação e transporte dos alimentos nas lancheiras. Desde que saiba fazer as escolhas e as práticas corretas, poderá beneficiar da sua alimentação usual também fora de casa.

5. COMER FORA DE CASA

5.2. As lancheiras: poupar sem descurar a saúde!

- Para as merendas opte pelas recomendações e opções sugeridas na página 16 do capítulo 1. No entanto, para maior comodidade aconselha-se a utilização de **alimentos facilmente transportáveis**. Por exemplo: **pacotes individuais de leite (200 ml cada), iogurtes líquidos ou sólidos, bolachas embaladas em doses individuais ou colocadas num recipiente fechado.**

De seguida, apresentamos mais duas opções de merendas saudáveis que poderá escolher no momento em que estiver a preparar a sua lancheira:



- 1 pão de integral com sementes + creme vegetal para barrar;
- 1 iogurte ou 1 pacote de leite simples.



- 1 pão de centeio com sementes + 1 queijo fresco *light*;
- 1 pera.



5. COMER FORA DE CASA

5.2. As lancheiras: poupar sem descurar a saúde!

Se optar por confeccionar as suas refeições de almoço para transportar na lancheira, recomenda-se que siga as seguintes sugestões:

- **Cozinhe bem os alimentos.**

Os alimentos estão em condições de ser consumidos **durante 72 horas após serem cozinhados e desde que colocados no frigorífico**;

- Se trazer **salada ou hortícolas, tempere-os somente no momento da refeição**. Poderá trazer o molho num recipiente à parte (ervas aromáticas, limão, vinagre ou azeite). Evite molhos gordurosos e com sal em excesso;

Na seguinte lancheira conseguirá visualizar um exemplo de refeição saudável fora de casa:

- 1 *wrap* misto (1 *wrap*, queijo, fiambre, alface, tomate e cenoura)
- 1 maçã
- 1 água



5. COMER FORA DE CASA

5.2. As lancheiras: poupar sem descurar a saúde!

Outra opção poderá ser a de levar sobras de uma refeição feita no dia anterior. Para tal, deverá seguir algumas regras essenciais para a **segurança e qualidade alimentar na conservação dos alimentos**.

Os **alimentos cozinhados ou as sobras**, devem ser colocados no frigorífico ou no congelador no **máximo 2 horas após serem confeccionados**. Antes de irem para o frigorífico ou congelador, os alimentos devem ser arrefecidos rapidamente (se necessário em água fria). **Não é aconselhado** colocar **alimentos quentes** em **caixas de plástico**. Coloque em recipientes de vidro por exemplo, ou deixe arrefe-

cer na panela, travessa ou prato e só de seguida é que poderá colocá-los no frigorífico.

Escolha **lancheiras térmicas** (se necessário coloque uma placa termoacumuladora no cimo para distribuir uniformemente a temperatura) e garrafas térmicas. Coloque na lancheira **os alimentos que irá transportar embalados separadamente, pouco tempo antes de sair de casa**. É importante que **higienize todas as embalagens** e a **própria lancheira**.

Nas páginas seguintes apresentamos ideias de receitas transportáveis, equilibradas, saborosas e económicas para desfrutar o seu almoço.

5. COMER FORA DE CASA

5.2. As lancheiras: poupar sem descurar a saúde!

5.2.1. Sugestões: as nossas receitas

SALADAS

Salada do campo e do pomar

Salada grega

Salada de grão-de-bico com salsa

PRATOS

Tarte de alho-francês

Pizza de atum e cogumelos

Quiche verde

5. COMER FORA DE CASA

5.2. As lancheiras: poupar sem descurar a saúde!

5.2.1. Sugestões: as nossas receitas

Saladas: *Salada do campo e do pomar*



Ingredientes (1 dose)

Folhas verdes a gosto (40 g de alface ou rúcula)
 ¼ de uma cebola pequena (10 g)
 ½ kiwi (55 g)
 1 rodela de abacaxi (160 g)
 Queijo Mozzarella (25 g)
 1 colher de chá com pinhões (4 g)
 Tostas integrais muito pequenas (25 g)
 4 azeitonas (16 g)
 ¼ de um ramo de coentros picados (12,5 g)
 ¼ de iogurte natural (30 g)
 1 colher de chá de sumo de limão (2,5 ml)
 Cebolinho picado a gosto

Preparação (1 dose)

1. Lavar e descascar os hortícolas e os frutos;
2. Cortar os frutos aos pedaços, picar a cebola e partir o queijo aos cubinhos pequenos;
3. Juntar todos os ingredientes numa taça e temperar com molho de iogurte no momento do consumo;
4. Molho de iogurte: Misturar o iogurte natural com 1 colher de chá de sumo de limão e cebolinho picado.

● Informação nutricional por porção (1 dose)

Energia – 351 kcal ; Proteínas – 15,6 g; Hidratos de carbono – 43,3 g; Lípidos – 12,5 g; Ácidos gordos saturados – 4,3 g;
 Colesterol – 14,8 g; Fibra alimentar – 7,0 g; Sal – 0,6 g

5. COMER FORA DE CASA

5.2. As lancheiras: poupar sem descurar a saúde!

5.2.1. Sugestões: as nossas receitas

Saladas: *Salada grega*



Ingredientes (1 dose)

Queijo feta (50 g)
10 tomates cereja (230 g)
6 azeitonas (24 g)
1 colher de sopa de azeite (7 g)
1 colher de chá de vinagre (2 g)
Orégãos ou manjerição a gosto

Preparação (1 dose)

1. Descaroçar as azeitonas e parti-las aos bocadinhos;
2. Partir o queijo feta aos cubos;
3. Lavar os tomates;
4. Juntar todos os ingredientes e temperar a salada com azeite, vinagre e orégãos ou manjerição no momento do consumo.

● Informação nutricional por porção (1 dose)

Energia – 259 kcal ; Proteínas – 12,0 g; Hidratos de carbono – 8,0 g; Lípidos – 20,0 g; Ácidos gordos saturados – 7,0 g;
Colesterol – 18,0 g; Fibra alimentar – 4,0 g; Sal – 1,1 g

5. COMER FORA DE CASA

5.2. As lancheiras: poupar sem descurar a saúde!

5.2.1. Sugestões: as nossas receitas

Saladas: *Salada de grão-de-bico com salsa*



Ingredientes (1 dose)

Grão-de-bico cozido (100 g)
1 ovo médio (59 g)
1 colher de sopa de azeite (7 g)
1 colher de chá de vinagre (2 g)
¼ de ramo de salsa (10 g)

Preparação (1 dose)

1. Cozer o ovo;
2. Juntar ao grão cozido escorrido, o ovo cozido e partido às rodelas;
3. Fazer um molho de azeite, vinagre e salsa partida finamente, para temperar a salada.

● Informação nutricional por porção (1 dose)

Energia – 274 kcal ; Proteínas – 16,4 g; Hidratos de carbono – 17,2 g; Lípidos – 15,5 g; Ácidos gordos saturados – 2,8 g;
Colesterol – 240,7 g; Fibra alimentar – 5,4 g; Sal – 0,3 g

5. COMER FORA DE CASA

5.2. As lancheiras: poupar sem descurar a saúde!

5.2.1. Sugestões: as nossas receitas

Pratos: *Tarte de alho-francês*



Ingredientes (6 doses)

2 alhos-franceses (330 g)
 12 azeitonas pretas (48 g)
 4 ovos médios (236 g)
 “Natas” de soja (100 ml)
 Massa de pão ou massa quebrada (200 g)
 1 colher de sopa de azeite (7 g)
 1 colher de sopa de vinho branco (7,5 ml)
 Pimenta a gosto
 Noz-moscada a gosto

Preparação (6 doses)

1. Colocar numa panela os alhos-franceses cortados em rodela finas a refogar num pouco de água, 1 colher de sopa de vinho branco e 1 colher de sopa de azeite;
2. Depois de cozidos os alhos-franceses, desligar o lume e acrescentar as azeitonas pretas descaroadas;
3. Bater os ovos, acrescentar as natas e temperar com pimenta e noz-moscada;
4. Forrar uma tarteira com a massa;
5. Picar a massa com um garfo e levar a cozer no forno cerca de 20 minutos;
6. Dispor os alhos-franceses estufados por cima e cobrir com os ovos batidos e as natas;
7. Coloca-se no forno cerca de 30 min.

● Informação nutricional por porção (1 dose)

Energia – 396 kcal ; Proteínas – 17,3 g; Hidratos de carbono – 34,0 g; Lípidos – 21,2 g; Ácidos gordos saturados – 7,5 g;
 Colesterol – 173,5 g; Fibra alimentar – 14,3 g; Sal – 0,4 g

5. COMER FORA DE CASA

5.2. As lancheiras: poupar sem descurar a saúde!

5.2.1. Sugestões: as nossas receitas

Pratos: *Pizza* de atum e cogumelos



Ingredientes (6 doses)

Base:

Massa de pão (400 g)
 Molho de tomate (1 + ½ colher de sopa de azeite, 1 dente de alho, 400 ml tomate pelado triturado) (400 g)
 Orégãos a gosto

Recheio:

Cogumelos laminados (200 g)
 Atum ao natural (200 g)
 Queijo ralado (200 g)
 12 azeitonas às rodelas (48 g)
 Espinafres cozidos (50 g)
 Pimento (50 g)
 Cebolinho picado a gosto

Preparação (6 doses)

1. Colocar a massa de pão estendida num tabuleiro untado com azeite;
2. Em cima espalhar o molho de tomate;
3. Dispor por cima os restantes ingredientes, a gosto;
4. Cobrir com queijo ralado e polvilhar com orégãos;
5. Colocar no forno previamente aquecido a 200°C durante cerca de 10 minutos.

📌 Informação nutricional por porção (1 dose)

Energia – 543 kcal ; Proteínas – 22,2 g; Hidratos de carbono – 41,5 g; Lípidos – 32,2 g; Ácidos gordos saturados – 15,3 g;
 Colesterol – 43,7 g; Fibra alimentar – 3,8 g; Sal – 1,1 g

5. COMER FORA DE CASA

5.2. As lancheiras: poupar sem descurar a saúde!

5.2.1. Sugestões: as nossas receitas

Pratos: *Quiche verde*



Ingredientes (6 doses)

Espinafres congelados (400 g)
 2 requeijões (108 g)
 2 ovos médios (118 g)
 Leite meio gordo (200ml)
 1 base de massa quebrada (200 g)

Preparação (6 doses)

1. Cortam-se os espinafres em pedaços muito pequenos;
2. Desfaz-se o requeijão com a ajuda de um garfo;
3. Numa frigideira antiaderente colocam-se os espinafres cortados e o requeijão desfeito, mexe-se durante 5 minutos;
4. Mexe-se com cuidado e no final acrescentam-se os ovos batidos em leite;
5. Numa forma estende-se a massa quebrada picada com a ajuda de um garfo e leva-se a cozer no forno cerca de 20 minutos;
6. Coloca-se o preparado na forma e leva-se o forno durante aproximadamente 25 minutos.

● Informação nutricional por porção (1 dose)

Energia – 253 kcal ; Proteínas – 8,7 g; Hidratos de carbono – 20,8 g; Lípidos – 15,0 g; Ácidos gordos saturados – 7,2 g;
 Colesterol – 104,7 g; Fibra alimentar – 2,3 g; Sal – 3,8 g

5. COMER FORA DE CASA

5.2. As lancheiras: poupar sem descurar a saúde!

5.2.1. Sugestões: as nossas receitas

SANDUÍCHES
<i>Sanduíche de pasta de atum</i>
<i>Hambúrguer de frango</i>
<i>Sanduíche de queijo fresco</i>
<i>Crepe de peru e requeijão</i>
<i>Sanduíche de omelete com queijo e hortícolas</i>

5. COMER FORA DE CASA

5.2. As lancheiras: poupar sem descurar a saúde!

5.2.1. Sugestões: as nossas receitas

Sanduíches: Sanduíche de pasta de atum



Ingredientes (1 dose)

1 pão de mistura de trigo e centeio (50 g)
½ lata de atum enlatado ao natural (60 g)
Pepino (15 g)
1 + ½ colher de sopa de sumo de limão (11 ml)
3 azeitonas pretas (12 g)
¼ de cebola picada (10 g)
½ logurte natural (60 g)
1 folha lisa de alface (9 g)
Pimenta moída a gosto

Preparação (1 dose)

1. Abre-se a lata do atum ao natural escorre-se a água. Deita-se metade num recipiente e desfaz-se com a ajuda de um garfo. Parte-se em pequenos pedaços as azeitonas previamente descaroadas e mistura-se com o atum, a cebola picada e o iogurte natural;
2. Tempera-se com um pouco de pimenta e 1 colher de sopa de sumo de limão;
3. Parte-se o pepino em rodela finas e tempera-se com ½ colher de sopa de sumo de limão;
4. Abre-se o pão, coloca-se o pepino, a folha de alface e a pasta de atum.

● Informação nutricional por porção (1 dose)

Energia – 278 kcal ; Proteínas – 32,5 g; Hidratos de carbono – 33,8 g; Lípidos – 3,9 g; Ácidos gordos saturados – 1,1 g;
Colesterol – 40,6 g; Fibra alimentar – 3,0 g; Sal – 0,8 g

5. COMER FORA DE CASA

5.2. As lancheiras: poupar sem descurar a saúde!

5.2.1. Sugestões: as nossas receitas

Sanduíches: *Hambúrguer de frango*



Ingredientes (1 dose)

1 pão de centeio (50 g)
1 hambúrguer de frango (90 g)
1 folha de alface (9g)
¼ de tomate redondo (54 g)
1 fatia fina (15 g) de queijo flamengo 30% gordura
¼ de cebola picada (10 g)
1 + ½ colher de sopa de sumo de limão (11 ml)
1 dente de alho (3 g)
Orégãos a gosto
Pimenta a gosto

Preparação (1 dose)

1. Tempera-se o hambúrguer com pimenta, alho, orégãos, 1 colher de sopa de sumo de limão e grelha-se;
2. Corta-se o tomate aos cubos e tempera-se com orégãos e ½ colher de sopa de sumo de limão. Pica-se a cebola.
3. Abre-se o pão e coloca-se um hambúrguer, uma fatia de queijo, cebola, tomate e a folha de alface.

🍷 Informação nutricional por porção (1 dose)

Energia – 286 kcal ; Proteínas – 31,3 g; Hidratos de carbono – 29,5 g; Lípidos – 5,0 g; Ácidos gordos saturados – 1,7 g;
Colesterol – 68,7 g; Fibra alimentar – 3,9 g; Sal – 0,5 g

5. COMER FORA DE CASA

5.2. As lancheiras: poupar sem descurar a saúde!

5.2.1. Sugestões: as nossas receitas

Sanduíches: *Sanduíche de queijo fresco*



Ingredientes (1 dose)

1 pão de trigo integral (50 g)
1 embalagem individual de queijo fresco (62,5 g)
3 azeitonas pretas (12 g)
1 colher de sopa de sumo de limão (7,5 ml)
¼ de tomate redondo (54 g)
Folhas de rúcula (12 g)
Orégãos a gosto

Preparação (1 dose)

1. Parte-se o queijo fresco e o tomate aos cubos. Tempera-se com orégãos e ½ colher de sopa de sumo de limão;
2. Ao preparado anterior, adiciona-se as azeitonas previamente descaroçadas e partidas às rodelas;
3. Coloca-se o preparado dentro do pão e em cima de uma camada de folhas de rúcula previamente temperadas com ½ colher de sopa de sumo de limão.

🍷 Informação nutricional por porção (1 dose)

Energia – 332 kcal ; Proteínas – 25,9 g; Hidratos de carbono – 24,2 g; Lípidos – 17,2 g; Ácidos gordos saturados – 8,9 g;
Colesterol – 48,8 g; Fibra alimentar – 4,7 g; Sal – 0,7 g

5. COMER FORA DE CASA

5.2. As lancheiras: poupar sem descurar a saúde!

5.2.1. Sugestões: as nossas receitas

Sanduíches: *Crepe de peru e requeijão*



Ingredientes (1 dose)

Recheio:

- Requeijão (25 g)
- Peito de peru (25 g)
- ¼ de cenoura (37 g)
- ¼ de alho-francês (41 g)
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- 1 + ½ dente de alho (4,5 g)
- ½ iogurte natural (60 g)
- 1,5 colher de sopa de sumo de limão (11 ml)
- Orégãos a gosto
- Pimenta a gosto

Massa:

- Farinha de trigo (30 g)
- ½ ovo médio (30 g)
- Leite meio gordo (75 ml)
- ½ colher de sopa de azeite (3,5 g)

Preparação (1 dose)

Recheio:

1. Temperar o peito de peru com o dente de alho esmagado, sumo de limão e pimenta. Grelhar num grelhador antiaderente;
2. Partir o alho-francês em finas rodela e em lume brando, refogar com uma colher de sopa de azeite. Acrescentar o peito de peru cortado em pequenos pedaços e a cenoura ralada. Deixar refogar até ficar tudo bem cozido e acrescentar o requeijão partido em pequenas quantidades. Temperar com pimenta e orégãos, misturar tudo e refogar mais um pouco. Reservar.
3. Molho de iogurte: Numa liquidificadora, fazer uma mistura com o iogurte natural, ½ colher de sopa de sumo de limão, ½ dente de alho esmagado, pimenta e orégãos.

Massa:

1. Crepes: Com a ajuda de uma batedeira, misturar a farinha, o ovo e o leite. Colocar 2-3 colheres da sopa de mistura na frigideira previamente aquecida e untada com azeite (utilizar uma trincha de cozinha). Girar até cobrir completamente o fundo com uma camada fina. Deixar cozer e virar com a ajuda de uma espátula. Deixar alourar e retirar;
2. Recheiar os crepes com a mistura de requeijão e peru, fechar e cobrir com molho de iogurte.

● Informação nutricional por porção (1 dose)

Energia – 466 kcal ; Proteínas – 20,3 g; Hidratos de carbono – 39,5 g; Lípidos – 24,8 g; Ácidos gordos saturados – 7,5 g;
 Colesterol – 173,9 g; Fibra alimentar – 2,5 g; Sal – 0,2 g

5. COMER FORA DE CASA

5.2. As lancheiras: poupar sem descurar a saúde!

5.2.1. Sugestões: as nossas receitas

Sanduíches: *Sanduíche de omeleta com queijo e hortícolas*



Ingredientes (1 dose)

2 fatias de pão de forma integral (50 g)
 Espinafres (50 g)
 1 ovo médio (59 g)
 Cogumelos laminados (50 g)
 1 fatia fina (15 g) de queijo flamengo 30% gordura
 Pimenta a gosto

Preparação (1 dose)

1. Num recipiente bata o ovo;
2. Acrescenta-se os espinafres, o queijo partido aos quadrados e os cogumelos laminados;
3. Tempera-se com pimenta;
4. Colocar a mistura na frigideira previamente aquecida e untada com azeite (utilizar uma trincha de cozinha). Deixar cozer e virar com a ajuda de uma espátula. Deixar alourar e retirar.
5. Colocar a omelete no meio de duas fatias de pão de forma integral.

🍷 Informação nutricional por porção (1 dose)

Energia – 264 kcal ; Proteínas – 18,8 g; Hidratos de carbono – 25,4 g; Lípidos – 10,1 g; Ácidos gordos saturados – 3,0 g;
 Colesterol – 246,4 g; Fibra alimentar – 3,8 g; Sal – 0,7 g

*“Uma proveitosa dúzia de cuidados simples para gozarmos de muito mais saúde.
Viva o primeiro-almoço!
Não passar mais de 3 horas e meia sem comer.
Não esquecer o leite.
Devastar hortas e pomares.
Cortar às gorduras e escolhê-las bem.
Bebidas alcoólicas só na medida justa.
Temer o sal.
Abençoado pão.
Alimentação completa, equilibrada e variada.
Não comer, nem de mais nem de menos.
Água às pipas.
Mastigar bem e não só.”*

Emílio Peres, 1992

In Peres E. Alimentos & Alimentação. Porto: Lello & Irmão, 1992. p. 222-300

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Baptista P, Antunes C. Higiene e Segurança Alimentar na Restauração–Volume II–Avançado. Forvisão–Consultoria em Formação Integrada, SA, Guimarães, Portugal. 2005.

Comissão Europeia. Regulamento (UE) n.º 432/2012 da Comissão de 16 de maio de 2012. Jornal Oficial da União Europeia L136(2012-05-25): 1-40. Estabelece uma lista de alegações de saúde permitidas relativas a alimentos que não referem a redução de um risco de doença ou o desenvolvimento e a saúde das crianças.

Food Agriculture Organization of the United Nations. Codex alimentarius Commission. Recommended International Code of Practice : General principles of food hygiene (Ref no CAC/RCP 1-1969, rev. 4-2003). Rome: Food and Agriculture Organization; 2003. Disponível em: <http://www.mhlw.go.jp/english/topics/importedfoods/guideline/dl/04.pdf?>

Franchini B, Rodrigues S, Graça P, de Almeida MDV. A nova roda dos alimentos: um guia para a escolha alimentar diária. Nutricias. 2004; (4): 55-56.

Gregório MJ, Santos MCT, Ferreira S, Graça P. Alimentação Inteligente-Coma bem, poupe mais. Lisboa: Direção-Geral da Saúde; 2012.

Hector- Healthy Eating Out [website]. ©2010/2014. [atualizado em: 2010 abr 29; citado em: 2014 fev 17]. Disponível em: <http://www.nut.uoa.gr/hector/home.asp>.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Instituto de Hidratação e Saúde [website]. ©2008. [citado em: 2014 jan 06]. Disponível em: <http://www.ihs.pt/>.

Organização Mundial de Saúde (OMS). Cinco chaves para uma alimentação mais segura manual. Genebra: Departamento de Segurança Alimentar, Zoonoses e Doenças de Origem Alimentar; 2006.

Parlamento Europeu, Conselho da União Europeia. Rectificação ao Regulamento (CE) n.º 1924/2006 do Parlamento Europeu e do Conselho de 20 de Dezembro de 2006. Jornal Oficial da União Europeia; L12 (18-01-2007): 3-12. Alegações nutricionais e de saúde sobre os alimentos.

Parlamento Europeu, Conselho da União Europeia. Regulamento (UE) n.º 1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de Outubro de 2011 Jornal Oficial da União Europeia L304 (2011-11-22): 18-62. Prestação de informação aos consumidores sobre os géneros alimentícios, que altera os Regulamentos (CE) n.º 1924/2006 e (CE) n.º 1925/2006 do Parlamento Europeu e do Conselho e revoga as Directivas 87/250/CEE da Comissão, 90/496/CEE do Conselho, 1999/10/CE da Comissão, 2000/13/CE do Parlamento Europeu e do Conselho, 2002/67/CE e 2008/5/CE da Comissão e o Regulamento (CE) n.º 608/2004 da Comissão.

Teixeira P. Guia de conservação dos alimentos. Porto: Lipor; 2009.

Aqui estão as recomendações para que adopte um estilo de vida saudável, dentro e fora de casa.

Algumas das imagens presentes neste E-book, são adaptadas.

U. PORTO



FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Rua Dr. Roberto Frias
4200-465 Porto
Tel: 22 5074320
Fax: 22 5074329
www.fcna.up.pt
webmaster@fcna.up.pt