



BEM-ESTAR

# Ementa semanal saudável e equilibrada: sugestões de refeições para toda a semana

**20 OUTUBRO 2020**

**Preparámos uma ementa semanal saudável com  
sugestões de refeições equilibradas para poder**

## incluir na sua rotina diária.



A adoção de uma alimentação equilibrada, onde prevaleçam alimentos de elevada densidade nutricional, como hortofrutícolas, cereais integrais, leguminosas e fontes proteicas, em detrimento de alimentos processados, ricos em gordura e/ou açúcar e sal, deve ser, cada vez mais, uma prioridade.

Por esse motivo, deixamos-lhe uma proposta de **ementa semanal saudável**, simples e equilibrada, para que possa incluir na sua rotina. Salienta-se, no entanto, que **as sugestões apresentadas não substituem um plano alimentar personalizado**, o qual deverá ser prescrito por um nutricionista, de acordo com as suas necessidades individuais

## Sugestão de ementa semanal saudável

O tempo para o planeamento e execução de refeições saudáveis por vezes é escasso e muitas vezes faltam ideias de como introduzir ou conjugar os alimentos de forma a obter refeições nutritivas e, simultaneamente, saborosas. Damos-lhe uma ajuda com uma ementa semanal saudável.



## Segunda-feira

- **Pequeno-almoço:** pão de mistura com queijo creme para barrar light + leite magro simples ou com café, sem adição de açúcar;
- **Meio da Manhã:** banana + iogurte magro sólido de aromas ou natural;
- **Almoço:** sopa de legumes + dourada grelhada com batata-doce e legumes salteados;
- **Meio da Tarde:** panquecas de aveia + chá / infusão sem adição de açúcar;
- **Jantar:** sopa de legumes + (massa) bolonhesa de frango.

## Terça-feira

- **Pequeno-almoço:** iogurte grego ligeiro natural com granola sem adição de açúcar;
- **Meio da Manhã:** kiwi + 1 punhado de nozes;
- **Almoço:** creme de cenoura + arroz de lulas com salada mista (alface e tomate);
- **Meio da Tarde:** bolachas tipo Marinheiras com fatia de queijo flamengo;
- **Jantar:** creme de cenoura + espetada de peru grelhado, tomate e beringela + quinoa.

## Quarta-feira

- **Pequeno-almoço:** papas de aveia (com bebida vegetal de aveia) e mirtilos;
- **Meio da Manhã:** tostas integrais + ovo cozido;
- **Almoço:** sopa de espinafres + bacalhau com grão de bico, pimentos e cebola;
- **Meio da Tarde:** pudim de chia com iogurte vegetal e coco ralado;
- **Jantar:** sopa de espinafres + empadão de batata-doce e atum.

## Quinta-feira

- **Pequeno-almoço:** bolo de caneca de aveia e cacau (aveia, ovo, banana e cacau magro em pó) + bebida vegetal de amêndoa sem adição de açúcar;

- **Meio da Manhã:** maçã com manteiga de amendoim sem adição de açúcar;
- **Almoço:** sopa de legumes + quiche de cogumelos com espargos;
- **Meio da Tarde:** bolachas de milho com fiambre de aves + iogurte líquido magro;
- **Jantar:** sopa de legumes + beringela assada recheada com frango, cenoura e tomate.

## Sexta-feira

- **Pequeno-almoço:** pão integral com ovo mexido + chá / infusão / cevada sem adição de açúcar;
- **Meio da Manhã:** gelatina de iogurte sem adição de açúcar + pera;
- **Almoço:** sopa de agrião + wrap de salmão fumado com tomate, alface e cenoura.
- **Meio da Tarde:** batido de iogurte natural com aveia e banana;
- **Jantar:** sopa de agrião + caril de grão de bico com arroz

## Sábado

- **Pequeno-almoço:** fatia de pão centeio torrado com compota de morango sem açúcar e queijo fresco magro + sumo natural de 1 laranja;
- **Meio da Manhã:** cenouras baby com manteiga de amendoim sem adição de açúcar;
- **Almoço:** creme de abóbora + lombo de pescada assado com batata-doce e brócolos;
- **Meio da Tarde:** iogurte natural com flocos de milho tipo Corn Flakes 0% açúcar;

- **Jantar:** creme de abóbora + arroz de cenoura com peito de frango recheado com espinafres e queijo da vaca que ri + salada de tomate.

## Domingo

- **Pequeno-almoço:** crepes de coco (farinha de coco, farinha de arroz, ovo e bebida de arroz sem açúcar) com morangos;
- **Meio da Manhã:** queijo tipo Baybel light + 1 punhado de amêndoas;
- **Almoço:** sopa de courgette e feijão verde + omelete de queijo, espargos e cogumelos com arroz de tomate;
- **Meio da Tarde:** tostas de alfarroba com hummus + kefir natural ou com aromas sem adição de açúcar;
- **Jantar:** sopa de courgette e feijão verde + esparguete espiralada de courgette com legumes salteados e carne de novilho estufada.

Fazer uma alimentação equilibrada e consultar um nutricionista é essencial não só pela questão da gestão de peso, mas também devido ao impacto positivo que a alimentação pode desempenhar na prevenção de doenças crónicas, nomeadamente doenças cardiovasculares e [diabetes](#), as quais são cada vez mais prevalentes na sociedade contemporânea <sup>1</sup>.

**NÃO ADIE A MARCAÇÃO DOS SEUS EXAMES!**

**Fontes:**