

# Sandes



## com Vegetais

As **Sandes com vegetais** podem ser preparadas com uma vasta variedade de vegetais, combinados com frutos secos, carne, peixe ou ovo tendo como limite a imaginação de quem as prepara. Da combinação do pão com os vegetais resultam sandes diferentes, saudáveis e, sobretudo, saborosas.

### ALIMENTOS BASE

**O PÃO** é rico em hidratos de carbono complexos, predominantemente o

**amido** (um dos melhores fornecedores de energia), contém ainda proteína, vitaminas e minerais e é naturalmente pobre em gordura. É uma boa fonte de **vitaminas do complexo B** (B1, B2, B6 e niacina) e de minerais (fósforo, magnésio, potássio e sódio). A utilização de uma farinha pouco refinada no fabrico do pão, faz com que este seja mais rico em vitaminas, minerais e fibra alimentar.



Dos vários tipos de pão, deve dar preferência ao pão mais escuro (pouco refinados) porque têm maior teor de vitaminas, minerais e fibra.



**Os VEGETAIS** são alimentos muito ricos em **fibras alimentares**, **vitaminas** (carotenos, vitaminas do complexo B e C) e **minerais** (cálcio e ferro). São alimentos integrais, naturais, benéficos em muitos aspectos.

Uma ingestão adequada de vegetais pode ajudar a prevenir a obesidade, não só porque são alimentos ricos em nutrientes e com poucas calorias, mas também porque ajudam as crianças a sentirem-se com menos fome durante mais tempo.

**O PEIXE** sendo de fácil digestão, possui proteínas de alta qualidade, é rico em vitaminas do complexo B e sais minerais (iodo, fósforo, sódio, potássio, ferro e cálcio). O tipo de gordura do peixe é de melhor qualidade que a da carne.



Os **peixes gordos** como o atum, salmão, cavala, arenque, sardinha e truta contêm mais calorias do que os peixes magros. Mas, apesar de terem uma maior quantidade de **gordura**, esta é **muito benéfica e saudável**, prevenindo desde muito cedo os acidentes vasculares cerebrais ou doenças coronárias. São geralmente ricos em **vitaminas D e B12, selênio e ácidos gordos ómega 3** (tipo de gordura saudável).

Os **peixes magros** apresentam baixo teor em gordura (1-2% do seu peso), **alto teor proteico** e são bons para grelhar. Não sendo importantes fontes de vitamina D, são ricos em **vitamina B12** (nutriente vital para o sistema nervoso). São bons exemplos a pescada, a maruca, o robalo e a dourada.



**A CARNE** é uma importante fonte de **proteínas de alta qualidade**, também

oferece gorduras/lípidos, **vitaminas do complexo B** como a tiamina, niacina, B6 e B12 e minerais como **ferro, zinco, cobre e fósforo**.

A quantidade e qualidade das gorduras/lípidos presentes nas carnes variam nos diferentes tipos de carne (de acordo com o animal). Nas denominadas **carnes vermelhas** (vaca, cabrito, cordeiro, porco), esta faz parte da própria constituição e não se encontra visível. Nas **carnes brancas** (aves, coelho), a gordura encontra-se na pele ou noutros locais em que é fácil de remover, sendo também de melhor qualidade.

**O Ovo** é um alimento com um elevado teor em proteínas de excelente qualidade e fornece uma diversidade de vitaminas e minerais. No ovo distinguem-se duas partes bem diferentes a nível nutricional: a clara e a gema.



A **gema** é rica em lípidos/gorduras e proteínas, contendo também **colesterol, vitamina A, cálcio e ferro**. A **clara** é rica em **proteínas (albumina)** e apresenta pequena quantidade de minerais e vitamina B12.