

SUGESTÕES PARA INCLUIRES OS VEGETAIS E OS FRUTOS NA TUA ALIMENTAÇÃO

- Junta fruta ao pequeno-almoço... Ex.: adiciona pedaços de fruta, como banana, morangos,  maçã ou outras, quer sejam frescas ou secas, aos cereais ou ao iogurte, desta forma, os teus pratos vão ficar muito mais coloridos, apetitosos e saborosos;

- Consume fruta nos intervalos entre as principais refeições, e substitui os snacks hipercalóricos (com muitas calorias) por pedaços de fruta fresca ou por um punhado de frutos secos como avelãs, amêndoas ou nozes;

- Inicia sempre o almoço e o jantar consumindo uma sopa rica em vegetais;



- Os vegetais devem estar presentes no prato quer ao almoço, quer ao jantar;
- Faz da fruta a sobremesa de eleição;

- Quando consumires pizzas, opta por acrescentar ingredientes como tomate, espinafres, pimento, cebola, milho, rúcula, etc., em vez de ingredientes como bacon, pepperoni, fiambre, etc.



- Adicionar hortícolas aos estufados, massas e gratinados (ex.: brócolos, couve-flor, curgete, beringela, etc.);

- Adicionar pedaços de fruta às saladas e aos outros cozinhados, obtendo-se preparações diferentes, saudáveis e muito saborosas (ex.: em saladas, massas, assados no forno, etc.);

- Recheiar as omeletas com pequenos pedaços de cebola, pimento, salsa, curgete e outros vegetais;



- Criar novas preparações culinárias que incluam vegetais e fruta;



- Pelo menos 1 dos frutos que consumas diariamente deve ser rico em vitamina C (ex.: laranja, kiwi, tangerina, morangos, maçã...);

- Deves optar por consumir hortícolas com cores vivas e/ou aromáticas, pois estes são muito ricos em vitaminas, minerais e antioxidantes (ex.: brócolos, couve lombarda, couve roxa, pimentos, couve portuguesa, cenouras, etc.);

- Nas refeições fora de casa, deve-se evitar os aperitivos ricos em sal e em gordura e optar por incluir estes alimentos nas entradas, ex.: frutos secos, pequenos pedaços de fruta, etc.



- Nos restaurantes, deverás pedir salada e/ou outros vegetais como acompanhamento, em vez de batatas fritas.

