

Plano alimentar para um dia perfeito

A regra geral de um plano alimentar é comer de tudo, variando o mais possível para que não haja monotonia, evitando sempre aqueles alimentos que têm mais gordura, açúcar e sal.

Exemplo de um dia com 6 refeições

PEQUENO ALMOÇO: pão ou cereais integrais com leite (meio gordo ou magro de acordo com o seu peso e colesterol)

MEIO DA MANHÃ: um iogurte magro com cereais ou iogurte magro e 4 a 5 bolachas sem açúcar.

ALMOÇO E JANTAR: sopa, com bastante hortaliça e pouca batata arroz ou massa; peixe ou carnes brancas (pouca quantidade e de preferência sempre cozidos, grelhados ou estufados com pouca gordura); arroz, massa, feijão, grão ou mandioca; use e abuse das hortaliças; água e fruta no fim da refeição.

LANCHE: um pão com queijo magro e uma chávena de leite magro.

CEIA: um copo de leite magro e 2 bolachas sem açúcar.




**SE
O SEU COLESTEROL
ESTÁ ELEVADO DEVE
EVITAR:**

A gema do ovo, carnes vermelhas, fígado, patês, molhos, produtos de charcutaria, queijo leite e iogurtes gordos, manteiga, fritos, frutos secos, açúcar, marisco, bebidas alcoólicas deslidadas.

APOIOS:



AstraZeneca 

 Bristol-Myers Squibb

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

fundação portuguesa
de cardiologia



delegação norte

Faça
exercício
físico

De vez
em
quando

Diariamente

Várias vezes ao dia



A NOSSA ALIMENTAÇÃO — ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNEA

A alimentação do Mediterrâneo (Turquia, Grécia, Espanha, Itália e Portugal) é variada, com muitos alimentos de origem vegetal e poucos alimentos de origem animal, com exceção de certos derivados lácteos. Frutas, vegetais, cereais e seus derivados, leguminosas, frutos secos e azeite são muito importantes. A carne vermelha e os ovos são consumidos com menor frequência. Os laticínios, especialmente sob a forma de iogurte e queijo, são também elementos importantes.

CEREAIS

Os cereais, como o arroz, o trigo e o milho, e os seus derivados, como o pão e as massas, proporcionam sobretudo energia e fibra. Se forem integrais são uma excelente escolha e devem fazer parte de todas as refeições.



FRUTA, HORTALIÇAS E LEGUMES

Têm muitos minerais e vitaminas e têm também grande abundância em fibra. O seu consumo deve ser diário.

BATATA, LEGUMINOSAS E FRUTOS SECOS

As leguminosas (feijão, grão e lentilhas) e as batatas são alimentos ricos. Grande parte das proteínas de origem vegetal provem das leguminosas e dos frutos secos. O seu consumo deve ser diário, com exceção dos frutos gordos, como nozes, amendoins e avelãs.

LEITE, QUEIJO E IOGURTE

O leite e derivados têm muito cálcio e fazem parte da alimentação Mediterrânica. Já há no mercado produtos com pouca gordura para quem faz dieta e para todos os que têm o colesterol elevado.



CARNE, PEIXE E OVOS



São importantes pela sua quantidade de proteínas. A sua ingestão deve ser diária, mas escolhendo sempre o peixe branco ou azul, e as carnes mais magras, como o frango o coelho e o peru. Os ovos devem ser consumidos três vezes por semana e sempre acompanhados por produtos da horta. Devem evitar-se carnes vermelhas.

AZEITE

É a melhor gordura para utilização quer na confecção dos alimentos, quer como tempero de saladas. Faz diminuir o colesterol pelo que tem acção benéfica nas doenças cardiovasculares. O seu consumo deve ser diário e em substituição de outras gorduras.