



MARMITA SAUDÁVEL

UM GUIA PARA REFEIÇÕES EQUILIBRADAS

Pela Nutricionista Estagiária na Fundação Portuguesa de Cardiologia, Joana Ferreira



fundação
portuguesa de
cardiologia



MARMITAS

Comer fora torna-se muitas vezes demorado, dispendioso e pouco saudável. Cada vez mais as pessoas procuram o oposto quando optam por comprar refeições, porém encontrar opções baratas, saudáveis e rápidas nem sempre é fácil. Para contornar essas questões e exercer um maior controlo sobre o que se ingere, o número de pessoas a recorrer às marmitas e a levá-las para o seu local de trabalho tem aumentado significativamente nos últimos anos.

Levar as refeições na **marmita** é:

ECONÓMICO

Comprar os ingredientes em maior quantidade e utilizá-los em casa é sempre mais barato do que comprar a refeição já feita em qualquer restaurante ou supermercado. Além disso, com a marmita, pode aproveitar as sobras ocasionais de refeições anteriores, conservá-las no frigorífico e levá-las no dia seguinte.

RÁPIDO

No próprio dia, basta ingerir a sua refeição ou aquecê-la primeiro uns minutos no micro-ondas e ingerir logo de seguida. Não tem que esperar todo o atendimento e momento de confeção que ocorreria num café ou restaurante.

SAUDÁVEL

Num restaurante ou café, somos inundados por opções pouco saudáveis: *snacks* doces, folhados ou salgados, pão com acompanhamentos diversos, batatas fritas, tostas e torradas, entre outras opções pouco saudáveis. Nas marmitas, decide o conteúdo da sua refeição em casa, podendo optar por refeições ricas em alimentos nutritivos e saborosos, e sem correr riscos com excesso de óleo, sal ou condimentos menos apreciados. Com as marmitas, consegue proporcionar a si mesmo um momento de saúde e prazer no dia seguinte.

As diversas marmitas disponíveis no mercado permitem escolher de entre um vasto leque de opções de cor, textura, espaço interior, compartimentação e capacidade térmica. Contudo, no momento da compra, deve sempre escolher uma marmita que, além de se adaptar ao seu gosto, garanta **espaço interior suficiente** para colocar todos os utensílios associados à refeição, e ainda uma **boa capacidade térmica**, atrasando a alteração de temperatura do seu conteúdo.



CONSERVAÇÃO DAS REFEIÇÕES

Após a confecção da refeição que irá levar na sua marmita, deve deixá-la arrefecer um pouco antes de fechar ou tapar o recipiente, caso contrário irá abafar e criar água, o que favorece o **desenvolvimento de bactérias que alteram as características organoléptica dos alimentos (odor e sabor diferentes) e que comprometem o consumo seguro da refeição**. Assim que a refeição tiver arrefecido, deve tapar e colocar no frigorífico até à hora de a levar para o seu trabalho.

O revestimento térmico da marmita deve conservar a temperatura dos alimentos até ao momento da sua ingestão. Deve evitar que os alimentos frios aqueçam para lá da temperatura de refrigeração, uma vez que a **exposição prolongada a temperaturas intermédias favorece igualmente o desenvolvimento das bactérias indesejadas**. Por este mesmo motivo, as refeições já refrigeradas só devem ser reaquecidas uma vez e consumidas num prazo máximo de 3 dias.

Além do revestimento térmico da marmita, deve contar ainda com a ação auxiliar de bolsas de gelo/ acumuladores de frio. Caso o local de trabalho apresente dispositivos de refrigeração, deve lá colocar a sua refeição logo após chegar ao local, assegurando deste modo a manutenção da temperatura ideal de conservação dos seus alimentos. O material do recipiente da refeição deve também ser alvo de atenção, optando preferencialmente por recipientes de vidro. **Os materiais à base de plástico podem levar à migração de aditivos do plástico para o alimento durante o aquecimento, pelo que a sua utilização deve ser evitada e desencorajada. Durante o aquecimento, deve-se garantir que este é feito de forma uniforme**, por exemplo, no micro-ondas ou em banho-maria, de modo a evitar temperaturas intermédias ou diferenças de temperatura no mesmo alimento, favorecedoras do desenvolvimento de microrganismos patogénicos.

COMPOSIÇÃO DA MARMITA

Uma marmita equilibrada deve conter um prato principal e uma peça de fruta para sobremesa. Quando o período de trabalho é muito longo, envolvendo todo o período da manhã e/ou da tarde, a marmita deve também apresentar snacks saudáveis para consumir a meio desses longos intervalos, para evitar picos de fome e apetite para a refeição seguinte.

O prato principal deve ser dividido entre salada ou legumes crus (cerca de $\frac{1}{2}$), hidratos de carbono (cerca de $\frac{1}{4}$) e proteínas de origem animal ou vegetal (cerca de $\frac{1}{4}$). As saladas devem ser sempre colocadas num recipiente à parte da refeição principal, principalmente quando esta será alvo de aquecimento. Os temperos devem ser transportados à parte e só devem ser colocados no momento do consumo.

Para uma melhor noção das quantidades a colocar no recipiente, evitando colocar comida insuficiente ou em excesso, pode primeiro colocar a refeição num prato e só depois guardar em recipientes na marmita.

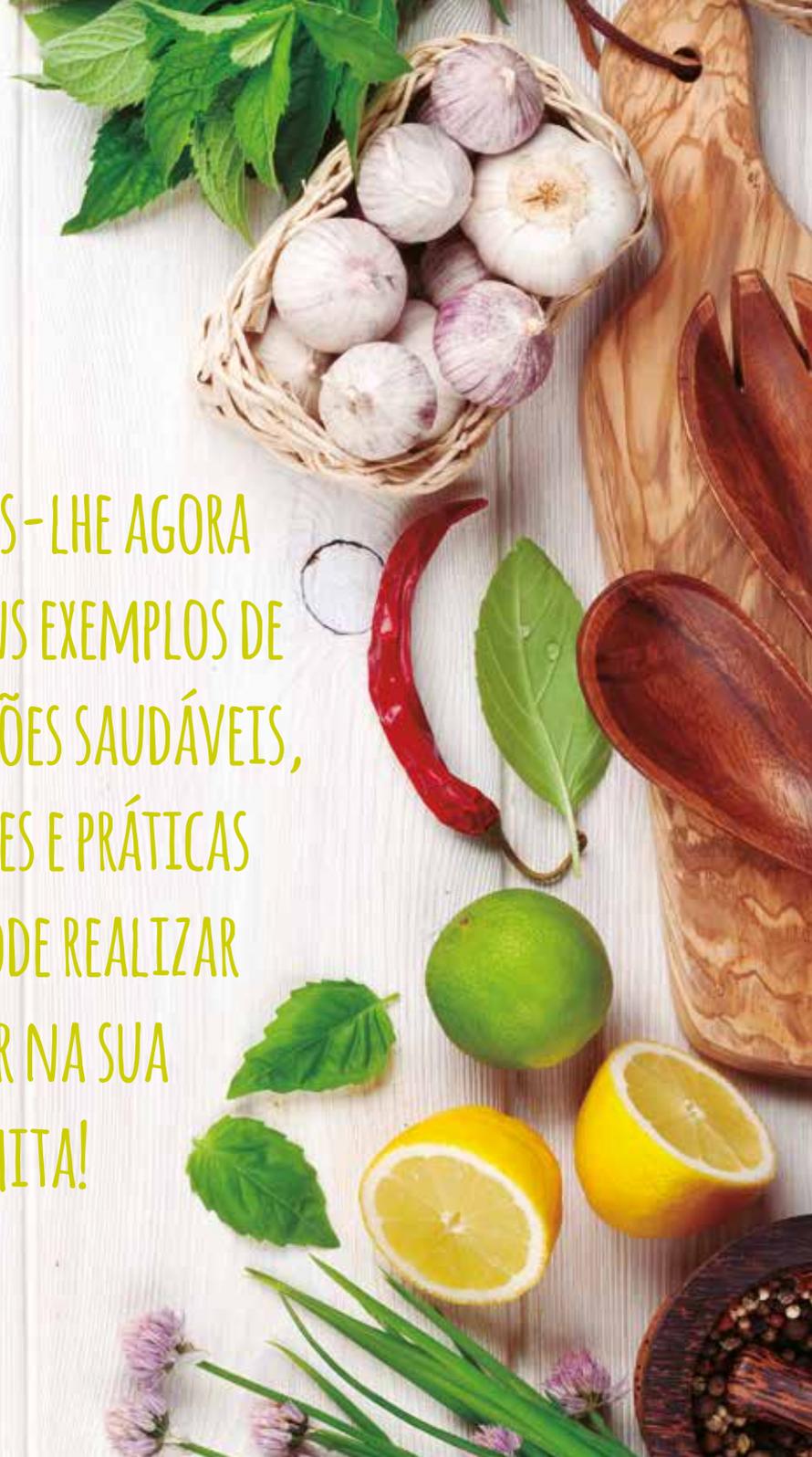
VALOR NUTRICIONAL POR DOSE

O valor nutricional de cada dose das refeições apresentadas de seguida foi calculado tendo como base a informação nutricional dos vários alimentos disponíveis na Tabela de Composição dos Alimentos do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (2010).





DAMOS-LHE AGORA
ALGUNS EXEMPLOS DE
REFEIÇÕES SAUDÁVEIS,
SIMPLES E PRÁTICAS
QUE PODE REALIZAR
E LEVAR NA SUA
MARMITA!



CREME DE CENOURA



4 Pessoas 30 minutos

INGREDIENTES:

- 250g Cenoura
- 100g Abóbora
- 300g Courgette
- 100g Alho francês
- 200ml Natas de soja *light*
- 2 Cebolas
- 2 Dentes de alho
- Sal q.b.



1. Lave e descasque as cenouras, as courgettes, as cebolas e os dentes de alho. Corte-os em pedaços e leve a cozer, adicionando pouco sal à água de cozedura.

2. Lave e descasque o alho francês, cortando-o igualmente em pedaços. Adicione aos restantes legumes apenas quando estes estiverem cozidos. Retire do lume, triture tudo e deixe arrefecer completamente. Conserve no frigorífico até ao momento da refeição.

3. No momento de servir, adicione as natas de soja *light* e retifique o tempero a gosto.



DICA:

• Pode adicionar à sua sopa uma pequena porção de arroz e um ovo cozido, ou sobras de peixe ou carne de refeições anteriores, aumentando o seu valor energético e proteico e garantindo uma refeição adequada e saciante.

VALOR NUTRICIONAL (POR DOSE)

Energia	175kcal
Hidratos de Carbono	14g
- Dos quais açúcares	8g
Lípidos	10g
- Dos quais saturados	1,5g
Proteína	7g
Fibra	5g
Sal	0,1g





ARROZ DE GRELOS COM FRANGO DESFIADO E TOMATE

 4 Pessoas  40 minutos

INGREDIENTES:

- 160g Arroz integral
- 150g Grelos
- 300g Carne de frango
- 1 Cebola
- 1 Tomate
- 3 Dentes de alho
- Azeite, sal, orégãos, pimenta q.b.



1. Tempere a carne, adicionando-lhe orégãos, pimenta e pouco sal. Pode também descascar, lavar e cortar em pedaços um dente alho, adicionando-o à carne. Reserve, deixando a carne adquirir o sabor dos temperos.

2. Passe os grelos por água corrente. Corte-os em bocados mais pequenos e reserve.

3. Descasque a cebola e os dentes de alho e corte-os aos bocados. Leve ao lume, num tacho, juntamente com um fio de azeite. Deixe o alho e a cebola loirar ligeiramente e adicione os grelos, salteando-os.

4. Adicione o arroz ao tacho e envolva bem, deixando loirar ligeiramente. Adicione a água em seguida e deixe o arroz cozer.

5. Numa frigideira ao lume coloque a carne de frango, adicionando-lhe também um fio de azeite. Vá virando a carne na frigideira, garantindo uma confeção homogénea.

6. Quando o arroz estiver praticamente pronto, adicione o frango desfiado ou cortado em pedaços e misture bem. Deixe arrefecer e conserve no frigorífico até ao momento da refeição. Na altura de servir, adicione o tomate cortado as rodelas.



DICA:

• Se tiver sobras de carne e/ou arroz de alguma refeição prévia, pode utilizar para preparar esta receita, não necessitando de confeccionar os ingredientes de base.

• Pode trocar o tomate por outro acompanhamento vegetal da sua preferência.

VALOR NUTRICIONAL (POR DOSE)

Energia	452kcal
Hidratos de Carbono	59g
- Dos quais açúcares	4g
Lípidos	13g
- Dos quais saturados	2g
Proteína	23g
Fibra	5g
Sal	0,2g

WRAPS COM QUEIJO QUARK, ATUM, TOMATE E COGUMELOS

8 1 Pessoa

🕒 10 minutos

INGREDIENTES

- 1 Embalagem de atum de conserva em água/ao natural
- 2 Folhas de *wrap/ tortillas*
- 10g Queijo *quark*
- 100g Cogumelos laminados enlatados
- ¼ Tomate (50g)



1. Retire duas folhas de *wraps/tortillas* da embalagem.
2. Em cada uma das folhas, barre a superfície com queijo *quark* e disponha meia embalagem de atum em cada uma.
3. Escorra os cogumelos e passe-os por água corrente e em seguida adicione-os às folhas de *wrap/tortillas*.
4. Lave e descasque o tomate, corte-o aos pedaços e adicione uma parte a cada folha de *wrap/tortillas*.
5. Feche as folhas *wrap*, dobrando as extremidades para o interior, primeiro as laterais e depois as restantes. Conserve no frigorífico até ao momento da refeição.



DICA:

- Se desejar aquecer antes de consumir, pode colocar 1 minuto no micro-ondas.

VALOR NUTRICIONAL (POR DOSE)

Energia	524kcal
Hidratos de Carbono	67g
- Dos quais açúcares	5g
Lípidos	8g
- Dos quais saturados	3g
Proteína	43g
Fibra	6g
Sal	3,7g



BOLONHESA DE PERU

 2 Pessoas

 30 minutos

INGREDIENTES:

- 120g Esparguete de espinafres e tomate
- 150g Carne de peru
- 1 ½ Tomates
- ½ Cebola
- 3 Dentes de alho
- Azeite, sal, orégãos, pimenta, salsa, louro q.b.



1. Tempere a carne, adicionando-lhe orégãos, pimenta e pouco sal. Pode também descascar, lavar e cortar em pedaços um dente alho, adicionando-o à carne. Reserve, deixando a carne adquirir o sabor dos temperos.

2. Coloque o esparguete a cozer, adicionando um fio de azeite e pouco sal à água da cozedura.

3. Enquanto o esparguete coze, prepare o refogado. Descasque e lave os dentes de alho, a cebola e os tomates, cortando-os em seguida em pequenos pedaços. Leve ao lume, juntamente com um pouco de azeite e pouco sal. Vá mexendo os ingredientes do refogado, deixando apurar um pouco. Pode adicionar cerca de ½ copo de água ao refogado para que não se torne demasiado espesso.

4. Numa frigideira ao lume, coloque a carne de frango, adicionando-lhe também um fio de azeite. Vá virando a carne na frigideira, garantindo uma confeção homogénea.

5. Leve a carne de peru ao triturador. Adicione-a ao refogado juntamente com a salsa e o louro, envolvendo bem todos os ingredientes.

6. Quando o esparguete estiver já cozido, adicione o refogado já preparado e misture tudo muito bem. Deixe arrefecer e conserve no frigorífico até ao momento da refeição.



DICA:

• Na altura de servir, pode polvilhar com um pouco de queijo ralado para finalizar o prato.

• Se tiver sobras de carne e/ou massa de alguma refeição prévia, pode utilizar para preparar esta receita, não necessitando de confeccionar os ingredientes de base.

VALOR NUTRICIONAL (POR DOSE)

Energia	433kcal
Hidratos de Carbono	52g
- Dos quais açúcares	8g
Lípidos	13g
- Dos quais saturados	2g
Proteína	27g
Fibra	5g
Sal	0,2g

SALADA DE QUINOA, LEGUMES SALTEADOS E MOLHO VINAGRETE



1 Pessoa



10 minutos

INGREDIENTES:

- 90g Quinoa
- 70g Feijão verde
- 1 Cenoura
- ¼ Beringela (90g)
- ¼ Cebola (55g)
- 1 Dente de alho
- 15g Mostarda
- Azeite, sal, cebolinho, pimenta, vinagre q.b.



1. Lave a quinoa, passando-a por água corrente. Leve a cozer em seguida, numa quantidade de água correspondente ao dobro da quinoa, garantindo a adição de pouco sal. Quando a água começar a ferver, conte entre 15 minutos a 20 minutos.

2. Enquanto a quinoa coze, lave a cenoura, a beringela, o feijão verde e a cebola. Descasque a cenoura e a cebola e corte os vegetais em rodelas ou pedaços. Leve a cozer, garantindo igualmente a adição de pouco sal.

3. Descasque e lave o dente de alho, cortando-o em pedaços. Coloque numa frigideira, adicione um fio de azeite e leve ao lume. Deixe loirar ligeiramente. Adicione em seguida os vegetais e a quinoa, salteando-os. Deixe arrefecer, conservando em seguida no frigorífico até ao momento da refeição.

4. Num recipiente à parte, misture a mostarda com um pouco de pimenta e pouco sal. Adicione um fio de azeite à medida que mistura os ingredientes. Adicione em seguida um pouco de vinagre e cebolinho picado e volte a misturar. Retifique os temperos. Conserve igualmente no frigorífico até ao momento da refeição.

5. No momento da refeição, reaqueça a salada e apenas nessa altura adicione o molho vinagrete.



DICA:

• Pode escolher outros vegetais para a sua salada e/ou utilizar outros molhos para temperá-la, de preferência caseiros e com pouca adição de açúcar, gordura e sal.

• Pode adicionar um ovo cozido, peixe ou carne à sua salada, enriquecendo o seu valor proteico e a sua capacidade saciante.

• No caso de servir de acompanhamento é aconselhável que reduza as quantidades.

VALOR NUTRICIONAL (POR DOSE)

Energia	525kcal
Hidratos de Carbono	75g
- Dos quais açúcares	9g
Lípidos	18g
- Dos quais saturados	2,5g
Proteína	16g
Fibra	14g
Sal	0,6g

BRÁS DE PESCADA E LEGUMES



 4 Pessoas  40 minutos

INGREDIENTES:

- 3 Postas de pescada
- 2 Cenouras de tamanho médio
- 1 Courgette
- 1 Alho Francês
- 3 Ovos
- 1 Cebola
- 2 Dentes de alho
- Azeite, sal, louro, pimenta, salsa, coentros, azeitonas q.b.



1. Coloque as postas de peixe a cozer, adicionando pouco sal à água de cozedura. Quando o peixe estiver já cozido, retire peles e espinhas e desfie. Reserve.
2. Descasque e lave a cenoura e a courgette, cortando-as em palitos finos. Lave igualmente o alho francês e corte às rodelas. Reserve.
3. Descasque e lave a cebola e os dentes de alho, cortando-os em pedaços. Leve-os ao lume num tacho, juntamente com um fio de azeite e deixe loirar ligeiramente. Adicione-lhes em seguida a cenoura e o alho francês. Deixe cozinhar bem.
4. Junte o peixe já desfiado e a courgette à mistura anterior, por cerca de 3 minutos.
5. Numa tigela à parte, bata os ovos. Adicione-os ao tacho, misturando muito bem os ingredientes. Pode temperar com pimenta, salsa e/ou coentros, a gosto.
6. Deixe arrefecer e conserve no frigorífico até ao momento da refeição.

VALOR NUTRICIONAL (POR DOSE)

Energia	514kcal
Hidratos de Carbono	29g
- Dos quais açúcares	1,5g
Lípidos	33g
- Dos quais saturados	8g
Proteína	26g
Fibra	4g
Sal	1,5g



DICA:

- Pode adicionar algumas azeitonas na altura de a servir, para juntar um pouco mais de sabor à sua refeição.
- Pode aproveitar eventuais sobras de peixe para confecionar esta refeição.





MISTO DE FRANGO, MASSA FUSILLI, BRÓCOLOS, TOMATE, AMÊNDOAS E MILHO

 2 Pessoas

 30 minutos

INGREDIENTES:

- 120g Massa fusilli
- 150g Carne de frango
- 1 Tomate
- 150g Brócolos
- 30g Miolo de amêndoa
- 40g Milho
- 3 Dentes de alho
- Azeite, sal, orégãos, pimenta q.b.



1. Tempere a carne, adicionando-lhe orégãos, pimenta e pouco sal. Pode também descascar, lavar e cortar em pedaços um dente alho, adicionando-o à carne. Reserve, deixando a carne adquirir o sabor dos temperos.

2. Coloque a massa a cozer, adicionando um fio de azeite e pouco sal à água da cozedura.

3. Passe os brócolos por água corrente e coloque igualmente a cozer.

4. Descasque os alhos e corte-os aos bocados. Reserve.

5. Numa frigideira ao lume, coloque a carne de frango, adicionando-lhe também um fio de azeite. Vá virando a carne na frigideira, garantindo uma confeção homogénea. Quando a carne estiver já confeccionada, desfie ou corte em pedaços pequenos. Reserve.

6. Noutra frigideira (ou wok), adicione um pouco de azeite e deixe aquecer por breves momentos, adicionando logo de seguida dois dentes de alho. Deixe o alho loirar ligeiramente e adicione os brócolos e as amêndoas, salteando-os.

7. Adicione posteriormente os restantes ingredientes. Deixe aquecer durante alguns minutos, mexendo várias vezes para não agarrar e para garantir um aquecimento uniforme. Quando estiver pronto deixe arrefecer e conserve no frigorífico até ao momento da refeição.



DICA:

• Adicione sementes previamente tostadas ao seu preparado, para conferir ainda mais sabor e uma textura crocante!

• Se tiver sobras de carne e/ou massa de alguma refeição prévia, pode utilizar para preparar esta receita, não necessitando de confeccionar os ingredientes de base.

VALOR NUTRICIONAL (POR DOSE)

Energia	551kcal
Hidratos de Carbono	63g
- Dos quais açúcares	6,5g
Lípidos	17g
- Dos quais saturados	2g
Proteína	34g
Fibra	9g
Sal	0,2g



ARROZ DE ATUM COM LEGUMES

4 Pessoas 30 minutos

INGREDIENTES:

- 240g Arroz integral
- 300g Atum de conserva em água/ao natural
- 1 Tomate
- 1 Cenoura
- ¼ Beringela (100g)
- ½ Courgette (100g)
- 100g Espargos
- 1 Cebola
- 2 Dentes de alho
- Azeite, sal q.b.



1. Descasque e lave o tomate, a cenoura, a beringela, a courgette, os espargos, os dentes de alho e a cebola. Corte-os em pequenos pedaços.
2. Num tacho, adicione o alho e a cebola, junte-lhes um fio de azeite e leve ao lume. Deixe loirar ligeiramente e em seguida junte os legumes já preparados, salteando-os.
3. Adicione o arroz e misture com os restantes ingredientes, deixando apurar o seu sabor. De seguida, junte água, deixando o arroz cozer. Garanta a adição de pouco sal à água de cozedura do arroz.
4. Quando o arroz já estiver cozido junte o atum, misturando bem todos os ingredientes. Posteriormente, deixe arrefecer e conserve no frigorífico até ao momento da refeição.



DICA:

- Na altura de servir, pode polvilhar com queijo ralado. Se conseguir levar ao forno, pré-aquecido a 180°C, durante 10 minutos, consegue tirar ainda mais partido desta sugestão.
- Para um maior valor proteico, e para um efeito mais saciante, pode cozer um ovo e cortá-lo em rodelas ou gomos, adicionando-o à sua refeição.

VALOR NUTRICIONAL (POR DOSE)

Energia	424kcal
Hidratos de Carbono	50g
- Dos quais açúcares	6g
Lípidos	13g
- Dos quais saturados	2g
Proteína	26g
Fibra	6g
Sal	1,1g





QUICHE DE LEGUMES

 4 Pessoas  35 minutos

INGREDIENTES:

- 4 Folhas de Massa Filó
- 4 Ovos
- 2 Iogurtes naturais sólidos magros
- 150g Espinafres
- 100g Ervilhas cozidas
- 1 Cenoura
- ½ Alho-Francês (200g)
- ½ Courgette (100g)
- 2 Dentes de alho
- Sal, azeite, pimenta, orégãos q.b.



1. Adapte a massa filó à forma utilizada para a quiche. Estenda a massa, corte-a de acordo com o tamanho da forma e, por fim, cubra a forma com a massa. Reserve.

2. Descasque e lave a cenoura, a courgette, o alho-francês e os dentes de alho e em seguida corte-os em pedaços muito pequenos.

3. Numa frigideira, adicione o alho e um fio de azeite e leve ao lume. Deixe o alho loirar ligeiramente e em seguida adicione os restantes vegetais, salteando-os.

4. Num recipiente à parte, disponha os ovos e mexa bem. Seguidamente, adicione os dois iogurtes naturais e volte a misturar bem os ingredientes, até obter um preparado de aspecto homogéneo.

5. Adicione as ervilhas e os vegetais salteados à mistura anterior. Tempere com pouco sal, pimenta e orégãos.

6. Comece por dispor metade das folhas de espinafres na base da quiche. Em seguida, verta metade da mistura de ovo e vegetais por cima da camada de espinafres. Volte a alternar as duas camadas até à sua utilização completa.

7. Leve a quiche ao forno, a 200°C, durante cerca de 25 minutos. Vá verificando o estado de confeção da quiche; quando o ovo estiver cozido e a quiche solidificada, está pronta a retirar do forno. Deixe arrefecer e conserve no frigorífico até ao momento da refeição.



DICA:

• Pode consumir a quiche quente ou fria, consoante o seu gosto!

• Pode substituir os vegetais utilizados por outros da sua preferência, assim como os temperos. Pode também utilizar sobras de carne ou peixe de refeições anteriores para enriquecer a sua quiche e reduzir o desperdício alimentar!

VALOR NUTRICIONAL (POR DOSE)

Energia	285kcal
Hidratos de Carbono	26g
- Dos quais açúcares	7g
Lípidos	12g
- Dos quais saturados	3g
Proteína	18g
Fibra	6g
Sal	1g

Uma publicação da **Fundação Portuguesa de Cardiologia** com o apoio:



**fundação
portuguesa de
cardiologia**

Sede

Telefone: 213 815 000 | E-mail: fpcardio@fpcardiologia.pt
Morada: Rua Joaquim António de Aguiar, 64 -2 Dtº, 1070-153 Lisboa

Delegação Algarve

Telefone: 289 82 88 28 | Email: fpcardiologiaalgarve@gmail.com
Morada: Rua Teresa Ramalho Ortigão, nº 86A e nº 86B, 8000-312 Faro

Delegação Centro

Telefone: 239 838 598 | E-mail: fpc-centro@netcabo.pt
Morada: Rua José Castilho, lote 16, r/ch (Quinta da Maia), 3030-301 Coimbra

Delegação Madeira

Telefone: 291 226 683 | E-mail: fpcardiomadeira@gmail.com
Morada: Centro Cívico de Santa Maria Maior – Funchal

Delegação Norte

Telefone: 222 038 082 | E-mail: fpcardio.norte@gmail.com
Morada: Rua da Torrinha, 254 – Loja E – 4050-610 Porto