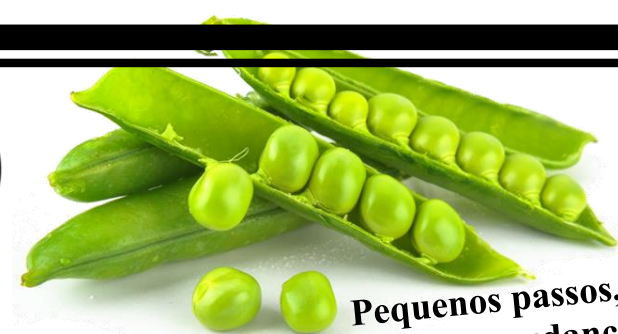


# Anote dicas nutritivas



Pequenos passos,  
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 185/ 1 a 6 de março de 2021

*Descubra de que forma planejar semanalmente as refeições nos ajuda no dia-a-dia!*

Muitas vezes a tarefa de cozinhar torna-se cansativa, repetitiva e pouco motivadora. A falta de ideias para decidir o que fazer para o almoço ou jantar leva a uma precipitação para optar por alimentos menos saudáveis.

Por isso a chave para a resolução deste dilema é o planeamento das refeições!

A organização das refeições traz múltiplas vantagens, que vão facilitar a gestão do seu dia-a-dia, contribuir para a prática de uma alimentação mais saudável e equilibrada e incentivar para a poupança e minimização dos desperdícios alimentares!

Apesar de permanecermos em casa em confinamento, acreditamos que este momento é oportuno para começar a traçar o melhor método para planejar as suas refeições, como por exemplo verificar o *stock* de alimentos que tem em casa, gerir validades ou pesquisar e experimentar novas receitas.



Há vários modelos de planificação de refeições, basta fazer uma breve pesquisa na internet, descarregar aplicações para o telemóvel, ou criar o seu próprio modelo!



## Dicas para a construção do seu planeamento semanal das refeições:

- ❖ Antes de começar a traçar o seu plano, deverá verificar os alimentos que tem em casa, bem como a validade dos mesmos.
- ❖ Destinar 1 dia da semana para planificar as suas refeições. Poderá combinar este dia com a ida às compras, por forma a adquirir os bens necessários, contribuindo assim para a poupança de dinheiro.
- ❖ Confira as suas receitas, tornando a sua alimentação mais variada (alternar entre carne, peixe, ovos e leguminosas para os pratos vegetarianos), completa e equilibrada!
- ❖ Tenha sempre preparada uma sopa de hortícolas, pelo seu elevado valor nutricional deve incluí-la diariamente nas suas refeições. Pode armazenar a sopa no frigorífico até 3 dias.
- ❖ Aproveite as sobras das refeições que se encontrem em bom estado, para fazer outros pratos, como empadões, quiches, saladas, entre outros.
- ❖ O planeamento deve servir como uma ferramenta orientadora, que incentiva à criação de rotinas e hábitos mais saudáveis e sustentáveis, pelo que deve ser flexível e prático!



Fontes: <https://www.momentosesabores.com/dicas-planear-refeicoes-semanais/>  
<https://auchaneeu.auchan.pt/vida-saudavel/nutricao/7-passos-para-planear-a-sua-ementa-semanal/>  
<https://www.pratocerto.pt/ca-em-casa/ementas-semanais>  
<https://madebychoices.pt/importancia-de-planear-refeicoes/>

Porto.