



Associação Portuguesa  
dos Nutricionistas

Guia

# Refeições Saudáveis para o Verão



# Introdução

O Verão chegou, trazendo consigo os piqueniques partilhados com os amigos e a família à beira mar ou num local fresco e verdejante. Este ambiente de partilha pode induzir o consumo de géneros alimentícios menos interessantes do ponto de vista nutricional (p.e. batatas fritas, bolos, refrigerantes) e também a prática de comportamentos de risco em termos de segurança alimentar, o que pode ocasionar, por exemplo, intoxicações alimentares. Deste modo, a **Associação Portuguesa dos Nutricionistas** apresenta este **Guia de Refeições Saudáveis** para levar consigo para um piquenique na praia ou no campo, usufruindo de um **Verão** em **Linha** com a sua **Saúde**.

# Opções Saudáveis



## Saladas

As saladas são uma excelente forma de consumir uma refeição completa e refrescante.

Para construir uma salada nutricionalmente equilibrada deverá inserir uma fonte de **proteínas** (p.e. conservas de peixe, frango desfiado), **hidratos de carbono** (p.e. *couscous*, massa), **gorduras insaturadas** (abacate, azeite, frutos gordos), **vitaminas e minerais** (p.e. hortícolas, ervas aromáticas, frutas frescas).

Lembre-se de **não temperar** a sua salada antes de a consumir e leve consigo doses individuais dos temperos.

# Sugestões

## Hortícolas

- rúcula, canónigos, espinafres *baby*, agrião, alface, tomate, tomate *cherry*, cenoura, rabanete, couve-roxa, pepino, cebola, pimento...

## Ervas aromáticas

- salsa, manjeriço, óregãos...

## Conservas

- atum em água, filetes de cavala ou sardinha em água, polvo, mexilhão, milho, cogumelos, leguminosas...

## Queijos

- transportáveis (p.e. triângulos ou bolinhas) cortados em cubos.

## Carne de aves

- assada ou cozida disposta em lâminas ou desfiada.

## Ovos

- cozidos (tempo de cozedura – 12 minutos).

## Fontes de hidratos de carbono

- massa e arroz simples, *couscous*, quinoa, castanhas cozidas...

## Frutos

- gordos (nozes, amêndoas...)
- frescos (abacaxi, abacate...)

# Opções Saudáveis

## Sanduíches

As sanduíches são uma alternativa interessante a inserir na lancheira porque asseguram o aporte de hidratos de carbono de absorção lenta e permitem inserir nas mesmas os hortícolas, fornecedores de vitaminas e minerais, bem como proteínas.

Devem evitar-se alguns **tipos de pão** com gordura (p.e. pão de leite, pão de forma) e **recheios** que se podem deteriorar com o calor (p.e. molho de iogurte, fiambre, maionese).

Tente diversificar o tipo de pão das mesmas, bem como os recheios, de forma a variar as sanduíches entre piqueniques.

# Sugestões

## Pão

- integral, integral com sementes, alfarroba, centeio, mistura, soja, aveia...

## Hortícolas

- alface, rúcula, tomate, cenoura, rabanete, couve-roxa, aipo, pepino...

## Conservas

- atum em água, filetes de cavala ou sardinha em água, polvo, mexilhão, milho, cogumelos...

## Queijos

- transportáveis (p.e. triângulos ou bolinhas).

## Carne de aves

- assada (s/ gordura) ou cozida disposta em lâminas ou desfiada.

## Ovos

- cozidos (tempo de cozedura – 12 minutos).

## Fruta

- abacaxi, abacate...



# Opções Saudáveis



## Frutas

As frutas são um *snack* agradável e saboroso para consumir à sobremesa ou nos intervalos entre as refeições.

São frescas devido ao seu teor em **água**, o que favorece a **hidratação**, conferem **saciedade** devido à presença de **fibras** e são ainda uma forma excelente de **substituir** os **doces**.

O melhor modo de as consumir numa lancheira é **inteiras**, visto que, desta forma resistem mais facilmente ao transporte e temperatura, havendo também menos hipóteses de serem contaminadas por bactérias e escurecerem devido à oxidação.

# Sugestões

## Frutas mais resistentes

- maçã, pêra, banana, tangerina, laranja, nectarina...

## Frutas sensíveis (a acondicionar em caixas térmicas)

- melão, meloa, melancia, cerejas, frutos vermelhos, pêsego, abacaxi, manga, uvas, saladas de fruta...

## Frutas desidratadas

- maçã, pêra...

## Frutas oleaginosas

- amêndoas, nozes, avelãs, pinhões, lascas de coco...

## Frutas secas

- figos, alperces, uvas passas...

**Nota:** Relativamente aos frutos oleaginosos e secos, devido à sua elevada densidade energética deverá consumi-los com moderação.



# A acompanhar...

## Água

A **água** deve ser sempre a bebida de eleição, visto que interfere no funcionamento de todos os sistemas e órgãos e também auxilia na **regulação da temperatura corporal**.

Por isso, quando eleva a temperatura aumentam as perdas de água devido, principalmente à transpiração. Deste modo, é crucial o consumo de água, de forma a recuperar estas perdas e restituir o equilíbrio hídrico.

# A acompanhar...

## Água

A ingestão recomendada de água **varia** de acordo com as **diferentes fases do ciclo de vida**, contudo os valores aproximados e recomendados para indivíduos saudáveis são as seguintes:

Fase do ciclo de vida	Sexo Feminino	Sexo Masculino
Crianças (2 a 3 anos)	1L	1L
Crianças (4 a 8 anos)	1,2L	1,2L
Crianças (9 a 13 anos)	1,4L	1,6L
Adolescentes e Adultos	1,5L	1,9L

\*Adaptado do Instituto de Hidratação e Saúde.

# A acompanhar...

## Outras alternativas

Além da água, pode recorrer a **outras alternativas** para se manter hidratado e acompanhar as suas refeições ao ar livre, tais como:

Chá,  
infusões  
geladas

Sopas  
frias

Leite  
simples  
(em pacotes  
individuais)

Sumos  
100%  
naturais

Néctares  
50% de  
fruta e/ou  
hortícolas

Polpas de  
fruta  
líquida

# Não leve para uma Refeição de Verão...

## Risco de Intoxicação Alimentar e Deterioração

frutos do mar

molhos (com  
maionese, natas...)

cremes  
(p.e. bolos com  
creme, chantily)

iogurtes

sobremesas  
lácteas

gelatinas

quiches; empadas;  
folhados; fritos

fiambre

queijo fresco

ovos mal  
cozinhados

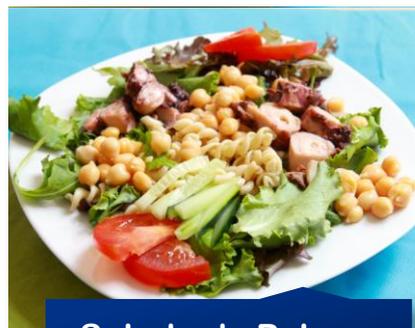
carnes ou peixes  
mal cozinhados/  
crus



# Sugestões de Receitas para o Verão



**Salada de Frango e Gengibre**



**Salada de Polvo e Grão**



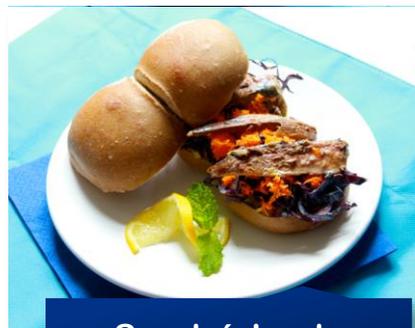
**Couscous de Legumes e Atum**



**Salada de bacalhau e Feijão Frade**



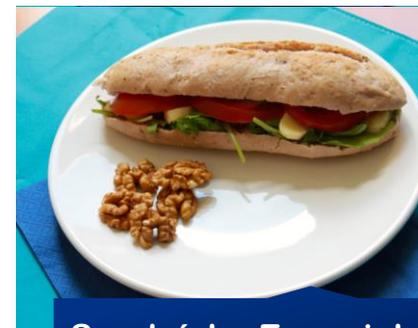
**Sanduíche de Peru e Abacaxi**



**Sanduíche de Cavala e Abacaxi**



**Wrap Tropical**



**Sanduíche Especial de Queijo**

# Salada de Frango e Gengibre



# Salada de Frango e Gengibre

 Fácil  1 pessoa



## Ingredientes

- 80g de feijão verde
- ½ cenoura
- 90g de peito de frango
- 4 tomates *cherry*
- 2 nozes
- gengibre
- 1 folha de louro
- folhas de manjeriço q.b



## Preparação

1. Na véspera, leve um tacho ao lume com água, louro e deixe ferver. Quando ferver, junte o arroz, o feijão verde e a cenoura ambos cortados em cubos. Deixe cozer cerca de 15 minutos.
2. Quando os ingredientes tiverem arrefecido, acondicione-os numa caixa térmica.
3. Rale o gengibre.
4. Desfie o frango previamente assado ou cozido e acondicione-o numa caixa térmica, juntamente com o pimento e o gengibre.
5. No momento de consumir a salada, disponha o arroz de feijão verde e cenoura, o frango desfiado, os tomates *cherry* (cortados em 4 ou inteiros), as nozes, o gengibre ralado e as folhas de manjeriço.

A raiz do gengibre em preparações culinárias oferece um sabor muito refrescante e auxilia ainda a digestão, sendo recomendado o seu uso em pratos de carne.

# Salada de Polvo e Grão



# Salada de Polvo e Grão

 Fácil  1 pessoa



## Ingredientes

- 70g de massa (p.e. espirais)
- 1 lata de polvo em conserva
- ½ tomate pequeno
- ½ pepino
- 80g de grão
- mistura de alfaces q.b.
- 10g de azeite



## Preparação

1. Na véspera, leve um tacho ao lume com água e deixe ferver. Quando ferver, junte a massa e deixe cozer cerca de 12 minutos. Depois de cozida escorra a mesma.
2. Numa panela à parte cozinhe o grão, previamente demolido.
3. Corte o pepino em juliana e o tomate em rodelas.
4. Quando os ingredientes tiverem arrefecido, acondicione-os numa caixa térmica.
5. No momento de consumir a salada, disponha a mistura de alfaces, de seguida a massa, o polvo escorrido e os restantes ingredientes.
6. Tempere com um fio de azeite.

Leve o **molho** para a salada em pacotes de **doses individuais** ou doseie o mesmo e coloque-o em caixas térmicas.

# Couscous de Legumes e Atum



# Couscous de Legumes e Atum

 Fácil  1 pessoa



## Ingredientes

- 70g de *couscous*
- 1 lata de atum ao natural
- 30g *courgette*
- 40g beringela
- 30g cenoura
- 20g cogumelos
- 10g azeite
- mistura de folhas verdes (p.e. agrião, rúcula, alface)
- pimenta q.b



## Preparação

1. Leve um tacho ao lume com água e deixe ferver. Quando ferver, acrescente os *couscous* até estarem completamente cobertos por água. Junte um fio de azeite e deixe os *couscous* absorverem a água. Quando estiverem prontos, abra-os com um garfo.
2. Prepare a cenoura, raspando-a e reserve.
3. Salteie a *courgette*, a beringela e os cogumelos, rapidamente, numa frigideira antiaderente com um fio de azeite.
4. Envolve o atum no salteado de legumes, bem como a cenoura raspada. Tempere com pimenta.
5. Acrescente o salteado anterior aos *couscous* e acondicione numa caixa térmica.
6. Acompanhe com a mistura de folhas verdes.

O **couscous** é um produto originário do Norte de África, muito simples de ser preparado. Pode ser consumido tanto **frio** como **quente** em entradas, pratos principais ou até em sobremesas.

# Salada de Bacalhau e Feijão Frade



# Salada de Bacalhau e Feijão Frade

 Fácil  1 pessoa



## Ingredientes

- 125g batata
- 80g feijão frade
- 1 ovo cozido
- 60g de bacalhau
- 40g couve-flôr
- 40g brócolos
- 10g azeite
- Salsa q.b



## Preparação

1. Leve a cozer a batata cortada em cubos, o ovo, o feijão frade e o bacalhau, previamente demolhados.
2. Próximo do final da cozedura, acrescente a couve-flôr e os brócolos e deixe cozer uns minutos.
3. Deixe arrefecer, desfie o bacalhau e corte o ovo em 4.
4. Corte os brócolos e a couve-flôr nos seus vários raminhos.
5. De seguida, misture todos os ingredientes e polvilhe com salsa.
6. Tempere com um fio de azeite.

As **leguminosas** dispostas em **lata** ou **frasco** são opções mais práticas, mas geralmente contêm mais **sal** ou aditivos, sendo mais aconselhável que compre as leguminosas **secas**, cozendo-as posteriormente. Pode cozer mais quantidade do que a necessária para a preparação, guardando a restante parte no **frigorífico** ou **congelador**.

# Sanduíche de Peru e Abacaxi



# Sanduíche de Peru e Abacaxi

 Fácil  1 pessoa



## Ingredientes

- 100g pão integral com cereais
- 60g de bife de peru
- 4 rodela de tomate
- 1 fatia de abacaxi
- 4 folhas de alface roxa



## Preparação

1. Desfie o peru, previamente assado ou grelhado.
2. Corte a fatia do abacaxi em tiras.
3. Abra o pão e disponha as folhas de alface.
4. De seguida, acrescente as rodela de tomate, o peru desfiado e o abacaxi.

As **carnes brancas**, como a do peru, são carnes com **menor teor de gordura** e, portanto, são mais aconselháveis para serem incorporadas em refeições de Verão. Pois, os alimentos com mais gordura tendem a deteriorarem-se mais rapidamente.

# Sandúiche de Cavala e Abacate



# Sandúiche de Cavala e Abacate

 Fácil  1 pessoa



## Ingredientes

- 100g pão de centeio
- ½ abacate
- ½ limão
- 15g couve-roxa
- 20g de cenoura
- 3 filetes de cavala em conserva com molho de tomate
- pimenta q.b



## Preparação

1. Descasque o abacate.
2. Triture o abacate, o sumo de limão e a pimenta. Reserve.
3. Corte a couve-roxa em tirinhas muito finas.
4. Raspe a cenoura.
5. Abra o pão e barre no mesmo a pasta de abacate.
6. De seguida, acrescente as tiras de couve-roxa, a cenoura raspada e os filetes de cavala escorridos .

As **conservas de peixe** são alternativas proteicas **interessantes** para enriquecer as suas **refeições de Verão**, na medida que são mais **resistentes** às temperaturas elevadas. Preferencialmente, deverá completar a preparação da sua sandúiche ou salada aquando o consumo, abrindo aí a conserva. Sempre que possível, opte pelas **conservas em água**.



# *Wrap Tropical*

 Fácil  1 pessoa



## Ingredientes

- 1 tortilha integral (ou folha de *wrap*)
- 1 triângulo de queijo creme
- ½ fatia de abacaxi
- 2 fatias de abacate
- ¼ pepino pequeno
- 2 rodela de tomate
- rúcula q.b
- 1 raminho de hortelã



## Preparação

1. Barre a tortilha com o queijo creme.
2. Coloque a rúcula e, de seguida, o tomate em rodela.
3. Acrescente o pepino cortado em palitos, o abacate, o abacaxi e a hortelã picada.

Pode enriquecer o seu *wrap* acrescentando salmão fumado, ovo cozido, peixe em conserva ou carnes brancas desfiadas.  
 Varie os hortícolas utilizados e experimente acrescentar frutas como o abacaxi ou a manga.

# Wrap Tropical

# Sanduíche Especial de Queijo



# Sandúiche Especial de Queijo

 Fácil  1 pessoa



## Ingredientes

- 100g pão integral de nozes
- 1 mini bolinha de queijo transportável
- 3 rodela de tomate
- agrião q.b.



## Preparação

1. Abra o pão e disponha as folhas de agrião no mesmo.
2. Corte a mini bolinha de queijo em fatias.
3. Seguidamente, acrescente as fatias de queijo e o tomate cortado às fatias.

Variedades de **pão** que incluem **frutos oleaginosos** ou **secos** permitem incrementar o valor nutricional das sandúiches e dar um toque **especial** e **diferente** às mesmas.



# Siga os nossos conselhos:

- ☀ Com o calor os alimentos deterioram-se mais facilmente, sendo maior o risco de intoxicação alimentar, por isso é crucial ter em atenção características como a **cor**, o **odor**, a **textura** e a **aparência**.
- ☀ Acompanhe as refeições com **água** ou **refrescos** para se manter hidratado, em substituição de bebidas que aumentam o risco de desidratação como as bebidas alcoólicas e os refrigerantes.
- ☀ Limpe os utensílios adequadamente (p.e. talheres), no final da refeição, de forma a não atraírem insectos.
- ☀ Para assegurar a frescura das suas refeições, acondicione-as em caixas herméticas e/ou envolva-as em película aderente ou papel de alumínio.
- ☀ Prefira uma **mala térmica** ou uma **geleira** com cubetes de gelo para transportar as refeições, ao invés de um cesto de verga ou outro tipo de saco.
- ☀ Aproveite os momentos ao ar livre para praticar **atividade física** na companhia de amigos e família.
- ☀ Lembre-se de se proteger contra os raios ultravioleta, levando consigo **protector solar**, **óculos de sol**, **chapéu** e **roupa branca**.



**Agosto de 2014**

**©APN**

**Título:** Guia – Refeições Saudáveis para o Verão

**Concepção:** Teresa Carvalho

**Corpo redactorial:** Teresa Carvalho

**Produção Gráfica:** Mariana Barbosa, Miguel Yeep, Teresa Carvalho

**Revisão:** Nuno Palas

**Propriedade:** Associação Portuguesa dos Nutricionistas

**Redacção:** Associação Portuguesa dos Nutricionistas

**Associação Portuguesa dos Nutricionistas**

[www.apn.org.pt](http://www.apn.org.pt) | [geral@apn.org.pt](mailto:geral@apn.org.pt)