

Calendário das frutas e legumes da época

FRUTA



JAN | FEV | MAR | ABR
MAI | OUT | NOV | DEZ



ABR | MAI | JUN
JUL | AGO



JAN | FEV | MAR | ABR | JUN | JUL
AGO | SET | OUT | NOV | DEZ



JAN | FEV | MAR
NOV | DEZ



SET | OUT
NOV | DEZ



JUN | JUL | AGO | SET | OUT



SET | OUT | NOV | DEZ



OUT | NOV | DEZ

LEGUMES



MAI | JUN | JUL | AGO
SET | OUT | NOV



MAI | JUN | JUL
AGO | SET | OUT



JAN | FEV | MAR | ABR | MAI
JUN | SET | OUT | NOV | DEZ



JUN | JUL | AGO
SET | OUT



JAN | FEV | MAR | ABR
MAI | OUT | NOV | DEZ



JAN | FEV | MAR | ABR | MAI
JUN | OUT | NOV | DEZ



JAN | FEV | MAR | ABR | MAI
JUN | SET | OUT | NOV | DEZ



JUN | JUL
AGO | SET

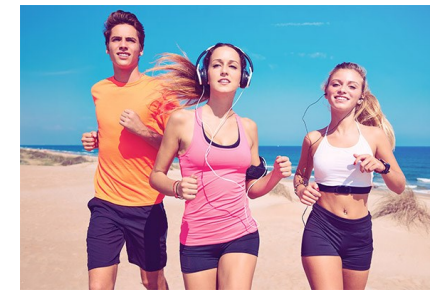
DIETA MEDITERRÂNICA

do grego *diaita* = estilo de vida saudável

ALIMENTAÇÃO
MEDITERRÂNICA



EXERCÍCIO FÍSICO
DIÁRIO



Património Cultural Imaterial da
Humanidade desde
4 de Dezembro de 2013



DIETA MEDITERRÂNICA

Para o dia-a-dia

PEQUENO-ALMOÇO

Para um pequeno-almoço completo e equilibrado, escolhe um alimento de cada um dos seguintes grupos alimentares e compõe a tua refeição.



Leite, queijo
ou iogurte
meio-gordo



Pão ou
cereais pouco
açucarados



Fruta



Água

MEIO DA MANHÃ

É uma refeição leve entre o pequeno-almoço e o almoço. Podes combinar dois dos alimentos que fazem parte do pequeno-almoço. Por exemplo:



Iogurte sólido ou líquido +
Frutos oleaginosos



Pão + Queijo meio gordo
+ Hortícolas



Queijo fresco meio gordo +
Bolachas de arroz ou milho



Leite meio gordo + Fruta

ALMOÇO e JANTAR



Sopa



Prato



Fruta



Água

- Come **sopa** ao almoço e ao jantar
- Acompanha o prato com **salada e/ou legumes**
- Come mais vezes **peixe** do que carne
- Inclui **leguminosas** no teu dia-a-dia. Exemplo: grão, feijão, ervilhas, favas, lentilhas
- Prefere os cozidos, grelhados, estufados e guisados com pouca gordura

MEIO DA TARDE

É uma refeição leve entre o almoço e o jantar. Podes combinar dois dos alimentos que fazem parte do pequeno-almoço. Por exemplo:



Pão escuro + Compota
+ Leite meio-gordo



Frutos oleaginosos + Fruta



Iogurte sólido ou líquido + Fruta



Leite + Flocos de aveia + Fruta