

1 MÊS, 1 Princípio da Dieta Mediterrânica

“Opte pela culinária simples”

A cozinha mediterrânica é uma cozinha simples

Tem por base as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas;



I MêS

I PRINCÍPIO DA DIETA MEDITERRÂNICA

“Escolha o azeite como principal fonte de gordura”

Sabias que o azeite é composto por gordura saudável, vitaminas antioxidantes, carotenoides e compostos fenólicos? Mas o seu consumo deve ser moderado

OPTA PELO AZEITE VIRGEM-EXTRA,
CUJA ACIDEZ LIVRE (ÁCIDO
OLEICO) NÃO DEVE ULTRAPASSAR
0.8%



1 Mês, 1 Princípio da Dieta Mediterrânica

OPTE PELO CONSUMO DE PRODUTOS
VEGETAIS PRODUZIDOS LOCALMENTE,
FRESCOS E DA ÉPOCA:

Fruta da Época	Legumes da Época
Castanha	Abóbora
Nozes	Agriões
Laranja	Grelos
Limão	Nabiças
Maçã	Nabo



1 Mês, 1 Princípio da Dieta Mediterrânica

A ÁGUA DEVE SER A BEBIDA DIÁRIA DE ELEIÇÃO



**Uma ingestão insuficiente
poderá manifestar-se através
de cansaço, obstipação,
náuseas, perda de memória...
Por isso, BEBA ÁGUA!**

Tabela 1.

Recomendação de ingestão diária de água proveniente de bebida (água) em litros, para a população portuguesa

FAIXA ETÁRIA (ANOS)	SEXO FEMININO	SEXO MASCULINO
Crianças (2 - 3)	1,0 L	
Crianças (4 - 8)	1,2 L	
Crianças (9 - 13)	1,4 L	1,6 L
Adolescentes e Adultos	1,5 L	1,9 L

Fonte: APN (2020) Águas: da captação ao consumo , E-book nº 55, Porto

1 Mês, 1 Princípio da Dieta Mediterrânica

Opte por consumir produtos vegetais em detrimento do consumo de alimentos de origem animal,

As leguminosas (feijão, ervilhas, etc.), o pão, cereais pouco refinados, frutos secos, hortícolas e frutas são alimentos ricos em vitaminas, minerais e fibra.. Por isso, inclua-os na sua alimentação

