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

UNESCO

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 liquido + 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 liquido + Fruta

Leite + Flocos de aveia + Fruta

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