

# 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

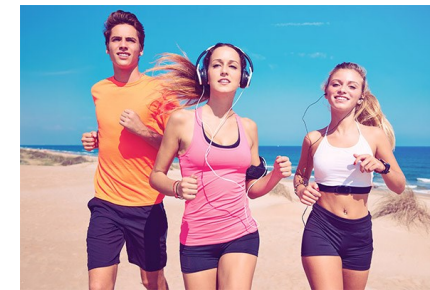
# DIETA MEDITERRÂNICA

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