



1

tomar o pequeno-almoço todos os dias, após o acordar, nas primeiras horas do dia

- A primeira refeição do dia deve combinar todos os nutrientes essenciais (hidratos de carbono, proteínas, lípidos, vitaminas, minerais e fibra).

- O pequeno-almoço deve contribuir com cerca de 20-25 % para o valor energético total (VET) diário, estabelecido com base nas recomendações para cada faixa etária.

O PEQUENO-ALMOÇO

UM HÁBITO SAUDÁVEL

ALGUNS MINUTOS

GRANDES BENEFÍCIOS

5

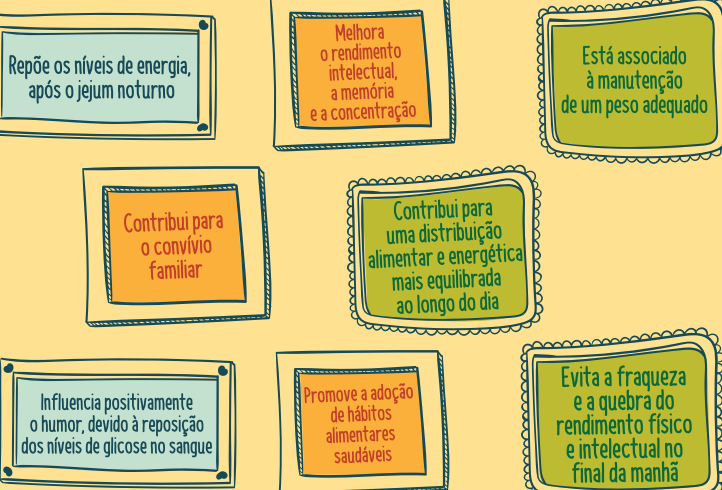
REGRAS PARA O PEQUENO ALMOÇO

3

INCLUIR NO PEQUENO-ALMOÇO ALIMENTOS PROVENIENTES DE 3 DOS 7 GRUPOS DA RODA:

LATICÍNIOS, CEREJAS E DERIVADOS, FRUTA

PORQUÊ TOMAR O PEQUENO-ALMOÇO?



A 1ª REFEIÇÃO

- ✓ O pequeno-almoço, também conhecido como primeiro-almoço, é essencial para começar bem o dia.
- ✓ A expressão em inglês "breaking in the fast" significa quebrar o jejum. Durante a noite, ficamos várias horas sem comer, por isso, a primeira refeição do dia é fundamental para fornecer ao organismo a energia e os nutrientes necessários ao começo de um novo dia.

- São diversos os benefícios do pequeno-almoço, justificando os minutos diários que lhe dispensamos.

- Promova um pequeno-almoço saudável para toda a família! Seja criativo, diversifique os alimentos e inove as formas de preparação e apresentação da primeira refeição do dia.

2



TOMAR UM PEQUENO-ALMOÇO COMPLETO, VARIADO E EQUILIBRADO

5

TOMAR O PEQUENO-ALMOÇO SEM PRESSA, EM AMBIENTE CALMO E TRANQUILO, DE FORMA A DEGUSTAR E APRECIAR OS DIVERSOS SABORES DE CADA UM DOS ALIMENTOS QUE O COMPÕEM

O PEQUENO-ALMOÇO

TOME SEMPRE O PEQUENO-ALMOÇO... SÃO SÓ ALGUNS MINUTOS!

- ✓ É fundamental criar o hábito de reservar uns minutos no início do dia para o pequeno-almoço, evitando sair de casa sem realizar esta refeição.
- ✓ Tomar um pequeno-almoço equilibrado em casa, além de trazer vantagens económicas, diminui a tendência para optar por alimentos menos interessantes do ponto de vista nutricional e promove ainda um excelente momento para conviver com a família.
- ✓ Para aqueles que não têm apetite ou vontade de comer logo de manhã, ao acordar, é aconselhável estimular gradualmente o apetite, começando por ingerir alimentos leves, frescos e em pequenas quantidades.

4



TOMAR O PEQUENO-ALMOÇO EM CASA, EM CONVÍVIO COM A FAMÍLIA, NAS PRIMEIRAS HORAS DO DIA



Título: O pequeno-almoço: um hábito saudável - alguns minutos, grandes benefícios

Coordenação e Edição: Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Autoria e Revisão Científica: Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Design Gráfico: Happen Creative Solutions

Tiragem: 50.000 exemplares

Impressão: Mayence Portugal

Data de Publicação: Outubro de 2015

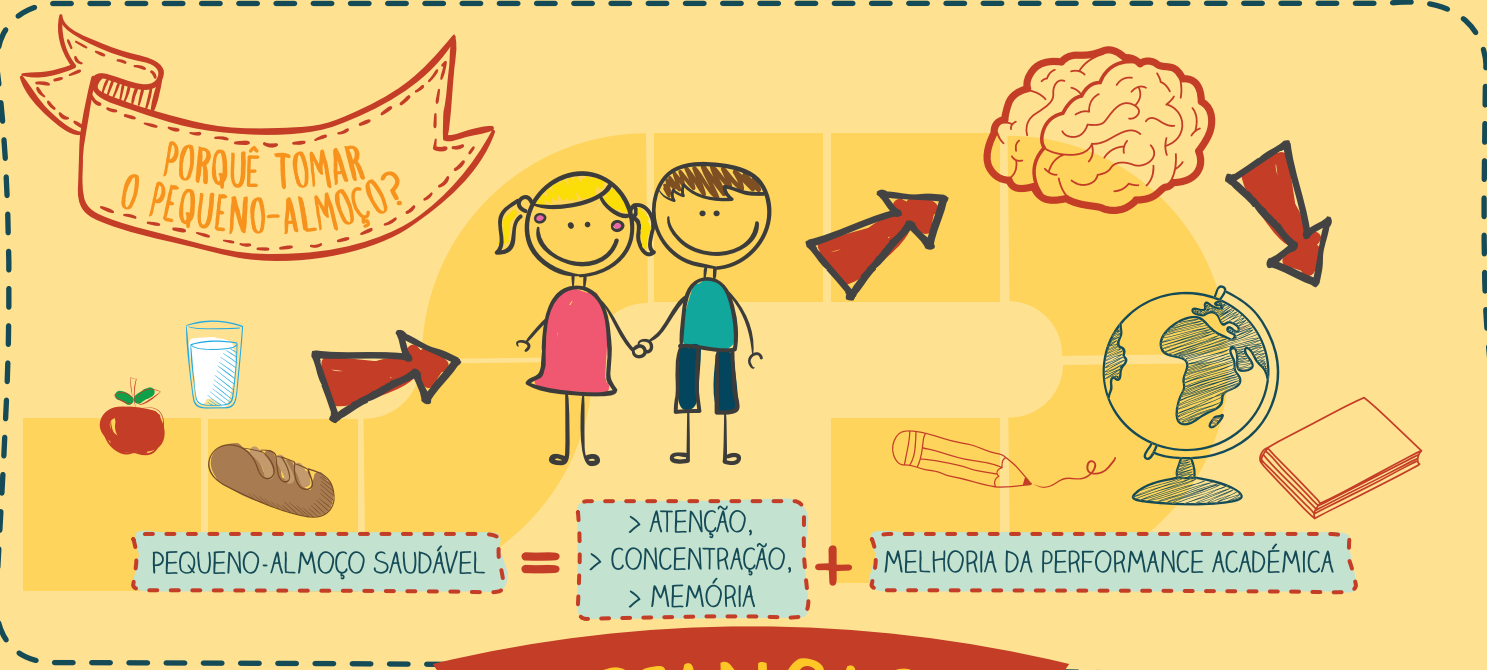
1.ª Edição Apoio à Produção:



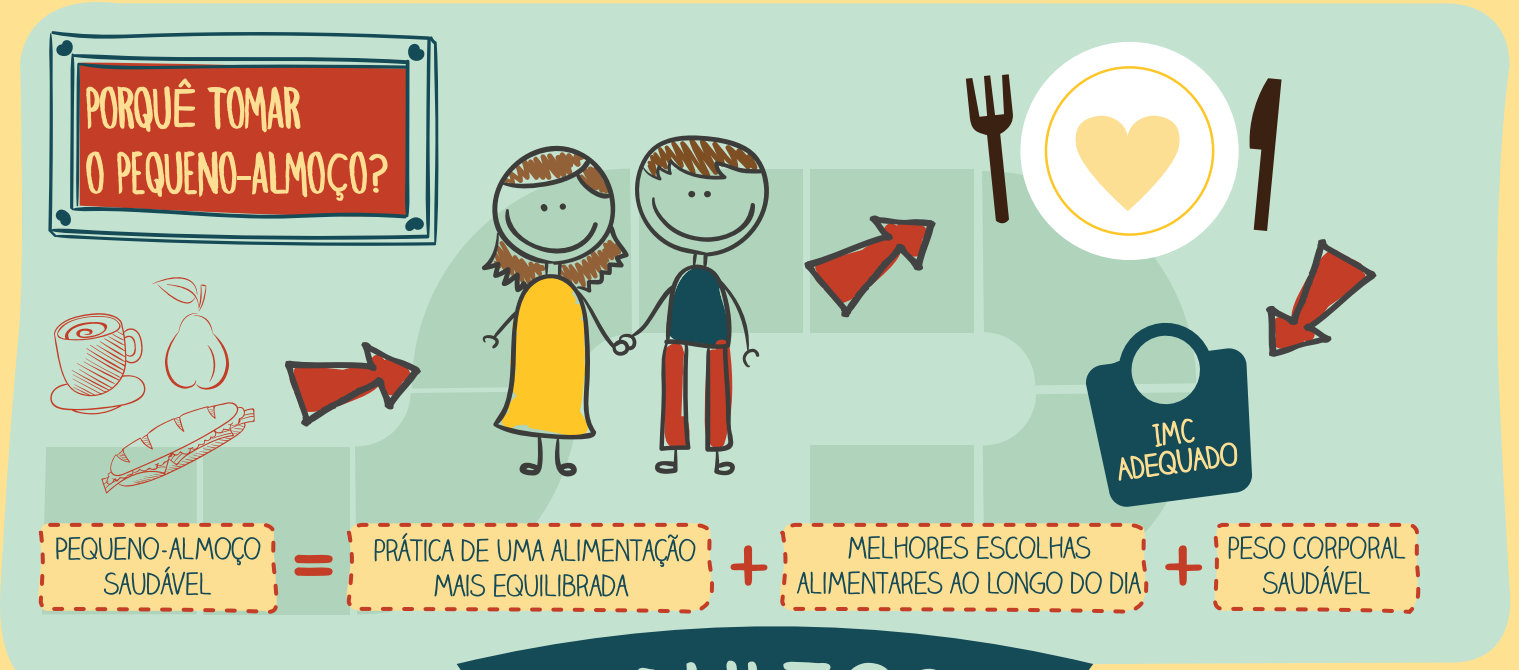
Interditada a reprodução, ainda que parcial, de textos, fotografias ou grafismos, em qualquer meio e para qualquer fim, inclusive comercial.



www.apn.org.pt



CRIANÇAS



ADULTOS

2ª FEIRA

- 1 chávena almoçadeira de leite meio gordo (250 ml)
- 1 pão de mistura de trigo e centeio (50 g)
- 1 colher de sobremesa de creme vegetal para borrar (15 g)
- 1 maçã pequena (80 g)

3ª FEIRA

- batido com: 1 iogurte líquido meio gordo (200 ml); pera (40 g); banana (40 g); amêndoas (5 g)
 - 5 colheres de sopa de flocos de trigo integral (35 g)
- Nota:* misturar todos os ingredientes numa taça

4ª FEIRA

- 1 chávena almoçadeira de leite meio gordo (250 ml) e 2 colheres de chá de bebida de cereais de cevada (10 g)
- 2 bolachas de milho (20 g)
- 1 colher de sobremesa de doce de morango (15 g)
- 4 damascos (160 g)

5ª FEIRA

- 1 iogurte sólido natural magro (125 g)
- 1 pão de centeio integral com nozes (75 g)
- 1 fatia fina de queijo magro (20 g)
- 1 copo de sumo natural de melancia (40 g), meloa (40 g) e hortelã q.b.

6ª FEIRA

- 1/2 requeijão de tamanho médio (100 g)
- 1 pão de trigo integral (50 g)
- salada de fruta com: 1 kiwi (80 g); 1 laranja pequena (80 g)

SÁBADO

- 1 iogurte líquido meio gordo (200 ml)
 - 5 colheres de sopa de flocos de milho (35 g)
 - 5 amoras (20 g)
 - 5 mirtilos (20 g)
 - 5 avelãs (5 g)
- Nota:* misturar todos os ingredientes numa taça

DOMINGO

- 1 chávena almoçadeira de leite meio gordo (250 ml) e 2 colheres de chá de achocolatado em pó (15 g)
- 1 pão de mistura de trigo e centeio com sementes de sésamo (50 g)
- 1 fatia fina de fiambre (20 g)
- 1/4 manga (80 g)

Nota: A escolha dos alimentos para o pequeno-almoço deve ser ajustada às necessidades individuais, devendo igualmente ter-se em consideração o gosto pessoal, a existência de patologias ou de situações específicas (alergias ou intolerâncias alimentares). De seguida, apresentamos exemplos de pequenos-almoços para uma semana. A planificação dos pequenos-almoços apresentados destina-se a indivíduos saudáveis. Em caso de dúvida, deverá consultar um nutricionista.

2ª FEIRA

- 1 iogurte líquido magro (200 ml)
 - 5 colheres de sopa de flocos de aveia (35 g)
 - 1 pêssago pequeno (80 g)
 - 1/2 banana (80 g)
 - 2 colheres de café de camela (2 g)
 - 1 colher de sopa de sementes de sésamo (10 g)
- Nota:* misturar todos os ingredientes numa taça

3ª FEIRA

- iogurte sólido natural meio gordo (125 g)
 - 1/4 queijo fresco médio (50 g)
 - 1 pão de trigo integral com passas (50 g)
 - 1 copo de sumo natural de 1 laranja (160 g) e 1 cenoura (80 g)
 - 15/17 amêndoas (15 g)
 - 1 colher de chá de mel (10 g)
- Nota:* misturar o iogurte com as amêndoas e o mel

4ª FEIRA

- 1 chávena almoçadeira de leite magro (250 ml) e 2 colheres de chá de bebida de cereais de cevada, chicória, centeio e café (10 g)
 - 4 tostas de trigo integral (50 g)
 - 4 rodellas de tomate (160 g)
 - 1 colher de sopa de azeite (10 g)
 - orégãos q.b.
- Nota:* servir as tostas com azeite, tomate e orégãos

5ª FEIRA

- 1 iogurte sólido natural meio gordo (125 g)
 - 5 colheres de sopa de flocos de trigo integral (35 g)
 - papa de fruta com: pera (40 g); maçã (40 g); uvas (40 g); amoras (40 g)
 - 15/17 avelãs (15 g)
 - 1 chávena almoçadeira de água e 2 colheres de chá de bebida de cereais de cevada (10 g)
- Nota:* servir a papa de fruta com cobertura de iogurte, cereais, avelãs e nozes

6ª FEIRA

- 1 chávena almoçadeira de leite magro (250 ml)
 - 5 colheres de sopa de flocos de milho (35 g)
 - 1 dióspiro (160 g)
 - 3 nozes (15 g)
 - 1 colher de café de camela (1 g)
- Nota:* servir o dióspiro com as nozes e aromatizar com camela

SÁBADO

- 1 iogurte sólido natural magro (125 g)
 - panqueca com: 1 colher de sopa de farinha de alfarroba (25 g); 1 colher de sopa de amido de milho (25 g); 2 colheres de sopa de aveia moída (35 g); 1/2 chávena almoçadeira de leite magro (125 ml); 1 ovo (55 g)
 - 1 romã (160 g)
- Nota:* confeccionar a panqueca sem adição de gordura (frigideira anti-aderente); servir a panqueca com cobertura de iogurte e fruta (morangos e kiwi)

DOMINGO

- 2 fatias finas de queijo magro (40 g)
- 2 fatias finas de requeifa (50 g)
- 1 colher de sobremesa de doce de pêssago (15 g)
- 1 copo de sumo natural de ananás (160 g), gengibre q.b. e raspa de limão q.b.

Nota: A escolha dos alimentos para o pequeno-almoço deve ser ajustada às necessidades individuais, devendo igualmente ter-se em consideração o gosto pessoal, a existência de patologias ou de situações específicas (alergias ou intolerâncias alimentares). De seguida, apresentamos exemplos de pequenos-almoços para uma semana. A planificação dos pequenos-almoços apresentados destina-se a indivíduos saudáveis. Em caso de dúvida, deverá consultar um nutricionista.