

# Nutri **ADVISOR**

Consulta Mensal

**COMO PARTE INTEGRANTE DO ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL BE-FIT FAREMOS SEMPRE CHEGAR AOS NOSSOS SÓCIOS UM ACOMPANHAMENTO MENSAL REPLETO DE DICAS DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO, ESTUDOS CIENTÍFICOS, RECEITAS E SUGESTÕES PARA UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL.**

**ESPERO QUE SEJA DO SEU INTERESSE!**

**BE-FIT**<sup>®</sup>  
The Fitness Company

**NUTRICIONISTA MARIA CRUZ**  
Céd. N.º2482N

**NUTRICIONISTA ESTAGIÁRIA MARIANA CARVALHO MARTINS**  
Céd. N.º 3390NE

AGOSTO DE 2021 | LEIRIA

# NUTRIADVISOR

## MARMITAS DE VERÃO

- *Marmitas de Verão*
- *Recomendações e cuidados a ter na escolha dos alimentos*
- *Snacks para levar em viagem*
- *Receitas*
  - *Mini Quiches*
  - *Couscus de Legumes e Atum*
  - *Salada de Polvo e Grão*

**NUTRICIONISTA MARIA CRUZ**

Céd. N.º2482N

**NUTRICIONISTA ESTAGIÁRIA MARIANA  
CARVALHO MARTINS**

Céd. N.º 3390NE

**EDIÇÃO**

Agosto de 2021

# Marmitas de Verão



**Este mês são apresentadas algumas dicas e sugestões para desfrutar as suas refeições em qualquer lugar.**

Apesar de todos os aspetos positivos relacionados com as férias, a temperatura elevada característica desta época é uma condição que favorece o **crescimento de microrganismos**, podendo levar à **deterioração** dos alimentos e ao aumento do risco de **intoxicações alimentares**.

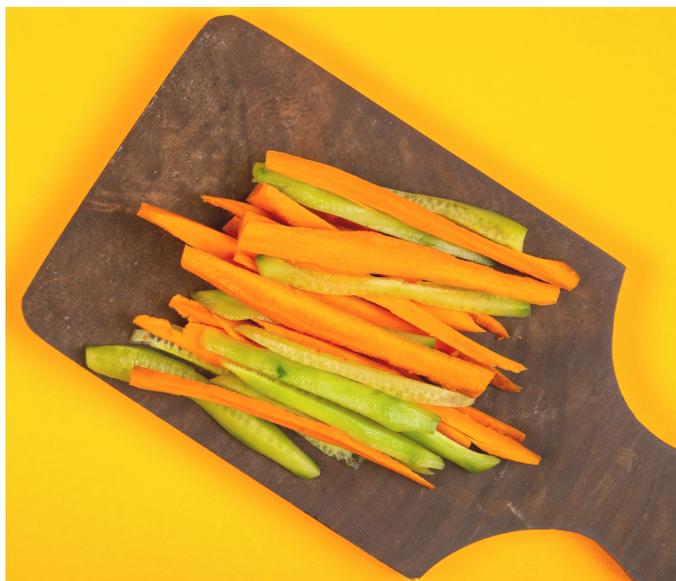
De seguida são apresentadas algumas **recomendações** para que possa usufruir das suas férias e garantir a **segurança** dos alimentos que leva consigo, bem como algumas ideias de **snacks** e **refeições práticas** para consumir em qualquer sítio.



## RECOMENDAÇÕES E CUIDADOS A TER NA ESCOLHA DOS ALIMENTOS:

- Acondicione os alimentos mais **perecíveis** (queijo, fiambre, iogurtes, etc.) em **geleiras, sacos ou malas térmicas** com cubetes de gelo ou placas frias para manter a temperatura;
- Coloque a geleira ou mala térmica à **sombra**, longe da exposição solar direta;
- Prefira alimentos que **não se alterem com o calor** (ex.: pão, frutos secos, fruta, conservas, hortícolas, etc.);
- **Prepare os alimentos**, de preferência, **no próprio dia**;
- **Evite** alimentos muito **salgados** ou muito **doces**, pois podem provocar desidratação;
- Durante a viagem e preparação, **separe frios de quentes**;
- Se precisar temperar uma salada, opte por **azeite e vinagre** ou **limão** e apenas tempere na hora de comer.

# Snacks para levar em viagem



**Palitos de vegetais**



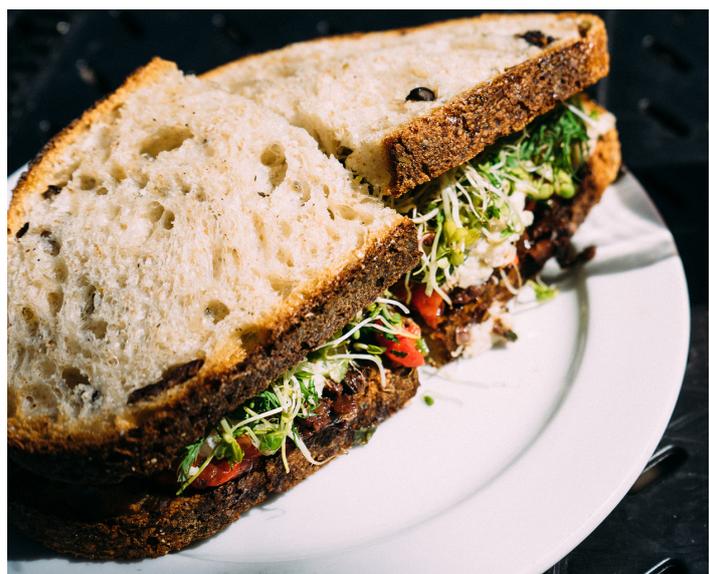
**Fruta**



**Frutos oleaginosos**



**Saladas**



**Sandes**

Referências: *Snacks para um verão saudável*. Nutrimento, 2018

*Guia Refeições Saudáveis para o Verão*, Associação Portuguesa dos Nutricionistas, 2014

# Mini Quiches



## Ingredientes:

- 1 curgete
- 1 cenoura
- 1 dente de alho
- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de queijo fresco batido
- Sal e pimenta q.b.
- Queijo ralado a gosto (opcional)
- Coentros
- 1 colher de sopa de farinha
- 1 colher de chá de fermento em pó



## Preparação:

1. Rale a curgete e a cenoura.
2. Pique o alho.
3. Junte os restantes ingredientes e misture bem.
4. Coloque a massa em pequenas formas e leve ao forno pré aquecido a 180°C durante 15 minutos.

Referência: [@mycasualbrunch](#)

# Couscus de Legumes e Atum



## Ingredientes:

- 70g de couscous
- 1 lata de atum ao natural
- 30g courgette
- 40g beringela
- 30g cenoura
- 20g cogumelos
- 10g azeite
- Mistura de folhas verdes (p.e. agrião, rúcula, alface)
- Pimenta q.b



## Preparação:

1. Leve um tacho ao lume com água. Quando a água começar a ferver, acrescente os couscous de modo a ficarem completamente cobertos por água. Junte um fio de azeite e deixe os couscous absorverem a água. Quando estiverem prontos, abra-os com um garfo.
2. Raspe a cenoura e reserve.
3. Salteie a courgette, a beringela e os cogumelos numa frigideira antiaderente com um fio de azeite.
4. Envolve o atum e a cenoura no salteado de legumes e tempere com pimenta.
5. Acrescente o salteado anterior aos couscous e acondicione numa caixa térmica.
6. Acompanhe com a mistura de folhas verdes.

Referência: *Guia Refeições Saudáveis para o Verão, Associação Portuguesa dos Nutricionistas, 2014*

# Salada de Polvo e Grão



## Ingredientes:

- 70g de massa (por ex. espiral)
- 1 lata de polvo em conserva
- ½ tomate pequeno
- ½ pepino
- 80 g de grão
- Mistura de alfaces q . b .
- 10 g de azeite



## Preparação:

1. Coza a massa.
2. Numa panela à parte cozinhe o grão, previamente demolido.
3. Corte o pepino em juliana e o tomate em rodelas.
4. Quando os ingredientes tiverem arrefecido, acondicione-os numa caixa térmica.
5. No momento de consumir a salada, disponha a mistura de alfaces, de seguida a massa, o polvo escorrido e os restantes ingredientes.
6. Tempere com um fio de azeite .

Referência: *Guia Refeições Saudáveis para o Verão, Associação Portuguesa dos Nutricionistas, 2014*

**QUER AJUDAR-NOS E PARTICIPAR NA NOSSA INVESTIGAÇÃO SOBRE  
ANÁLISE DO PADRÃO ALIMENTAR**

**[HTTPS://DOCS.GOOGLE.COM/FORMS/D/1MO4QR5CRJVVPYWEBJRVFM9YEMBZDW4HLRTKJOA-SNWWYNW/EDIT](https://docs.google.com/forms/d/1MO4QR5CRJVVPYWEBJRVFM9YEMBZDW4HLRTKJOA-SNWWYNW/EDIT)**

**OBRIGADA PELA SUA COLABORAÇÃO**