

ÍNDICE

PARTE 1

COMER E CHORAR POR MAIS

Necessidades diferentes	10
Comer bem também se ensina	16
Ponha-os a mexer	34

PARTE 2

METER AS MÃOS NA MASSA

Pequenos-almoços e lanches	42
Entradas, saladas e sopas	70
Pratos de peixe	110

Pratos de carne	154
Pratos vegetarianos	194
Fruta	216
Sobremesas para dias especiais	222

PARTE 3

UM MÊS A COMER BEM 230

ÍNDICE REMISSIVO 235

Nunca sair de casa sem tomar o pequeno-almoço e evitar ficar mais de duas a três horas sem comer é essencial para uma alimentação saudável (veja, na página 24, o título *Truques que valem ouro*). No entanto, nem todos os dias são iguais: muitas vezes, o tempo que medeia o pequeno-almoço e o almoço é curto – por exemplo, ao fim de semana ou durante as férias, porque se fica na cama até mais tarde; um almoço farto obrigará a um lanche mais leve; o tempo disponível para a preparação das refeições nem sempre é o mesmo, etc. É uma questão de bom senso: por exemplo, ao fim de

semana, muitas vezes, a meio da manhã bastará que a criança ou o jovem coma uma peça de fruta, mas depois de uma aula de ginástica, a meio da semana, seguramente precisará de algo mais substancial.

Assim, apresentamos abaixo as características nutricionais de alguns lanches comuns. A partir da página seguinte encontrará receitas que, tal como estes, integram as ementas propostas no final deste livro (veja as páginas 230 e seguintes).

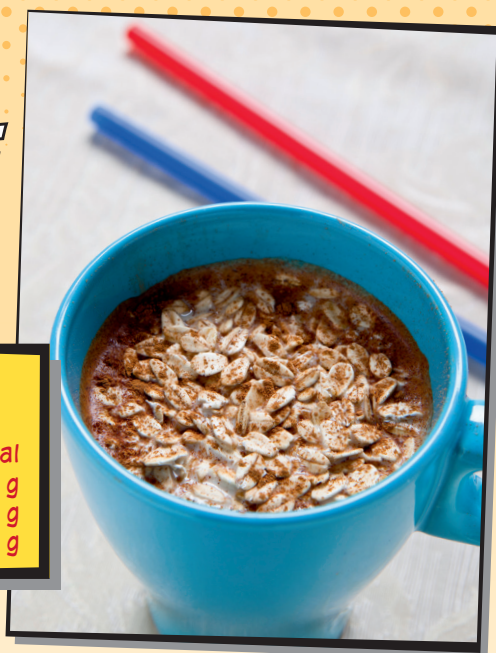
PEQUENOS-ALMOÇOS E LANCHES SIMPLES

	Quantidade necessária por pessoa	Valor nutricional por pessoa			
		Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gordura (g)	Hidratos de carbono (g)
Fatia de broa com compota e sumo de laranja	40 g de broa, 1 colher de sobremesa de compota de abóbora e 200 ml de sumo de laranja natural	150	3	7	33
Fatia de broa com manteiga	40 g de broa, 1 colher de chá de manteiga	150	2	9	15
Fatia de broa com manteiga e um copo de leite	40 g de broa, 1 colher de chá de manteiga e 200 ml de leite	241	9	12	25
Frutos secos com iogurte	2 colheres de sopa de frutos secos e 1 iogurte	279	11	19	16
Frutos secos com iogurte e abacaxi ou ananás	2 colheres de sopa de frutos secos, 1 iogurte natural e 1 rodela de ananás ou abacaxi	286	12	19	16
Iogurte com muesli e morangos	3 colheres de sopa de flocos de cereais tipo muesli, 1 iogurte e 10 morangos	204	10	4	30
Iogurte com quivi e morangos	1 iogurte, 10 morangos e 1 quivi	124	6	3	18
Iogurte natural com muesli	1 iogurte e 3 colheres de sopa de muesli	201	8	4	33
Iogurte	1 iogurte	54	4	2	5
Iogurte com frutos secos e maçã aos quadrinhos	1 iogurte, 1 maçã, 2 colheres de sopa de frutos secos	358	11	23	27
Pão alentejano com doce de maçã e iogurte	1 fatia de pão alentejano, 1 colher de sobremesa de doce de maçã e 1 iogurte	295	11	3	57
Pão de centeio com manteiga e leite	1 fatia de pão de centeio, 1 colher de chá de manteiga e 200 ml de leite	332	10	12	46
Pão integral com queijo-fresco, leite e morangos	1 pão de trigo integral com sementes de sésamo, 15 g de queijo-fresco, 10 morangos e 200 ml de leite	272	15	7	37
Pera, iogurte e bolachas-maria	1 pera, 1 iogurte, 3 bolachas-maria	193	7	5	30

PEQUENOS-ALMOÇOS E LANCHES SIMPLES

	Quantidade necessária por pessoa	Valor nutricional por pessoa			
		Energia (kcal)	Proteínas (g)	Gordura (g)	Hidratos de carbono (g)
Sandes com doce de pera e iogurte	1 pão (integral ou multicereais), 1 colher de sobremesa de doce de pera, 1 iogurte	138	8	1	24
Sandes de fiambre e leite	1 pão (integral ou multicereais), 1 fatia de fiambre, 200 ml de leite	264	14	10	30
Sandes de pão alentejano com queijo flamengo e fiambre, leite e maçã	1 ou duas fatias de pão alentejano (aprox. 60 g), 1 fatia de queijo flamengo, 1 fatia de fiambre, 200 ml de leite e 1 maçã	330	18	9	46
Sandes de pão alentejano com queijo flamengo, leite e manga	1 ou duas fatias de pão alentejano (aprox. 60 g), 1 fatia de queijo flamengo, 200 ml de leite e 100 g de manga	350	18	9	50
Sandes de pão integral de sementes com compota de tomate e um copo de leite de baunilha	1 pão integral de sementes, 1 colher de sobremesa de compota de tomate e 200 ml de leite de baunilha	249	11	4	42
Sandes de queijo e alface, quivi e iogurte	1 pão de mistura, 1 fatia de queijo flamengo, 1 folha de alface, 1 quivi e 1 iogurte natural	410	20	10	60
Sandes de queijo fundido e leite	1 pão (integral ou multicereais), 1 colher de chá de queijo fundido e 200 ml de leite	261	13	9	32
Sandes de requeijão e fiambre com um copo de leite	1 pão (integral ou multicereais), 1 fatia de fiambre, 20 g de requeijão e 200 ml de leite	62	3	2	8
Tostas com manteiga, leite e maçã	5 tostas de trigo integral, 1 colher de chá de manteiga, 200 ml de leite e 1 maçã	432	15	15	60
Tostas integrais com queijo-creme, maçã e leite	5-10 tostas de trigo integral, uma colher de chá de queijo-creme, uma maçã e 200 ml de leite	389	16	9	61

BATIDO COM SABOR A ARROZ-DOCE



Valor nutricional por pessoa

Energia	254 kcal
Proteínas	11 g
Gordura	6 g
Hidratos de carbono	38 g



Ingredientes (4 pessoas)

240 g de maçã
720 g de bebida de soja
140 g de flocos de aveia
2 colheres de chá
de canela em pó



Confeção (5 minutos)

1. Corte as maçãs em pedaços. Retire o interior, mas deixe a casca.
2. Numa liquidificadora, junte todos os ingredientes (deixe um pouco de canela para o final) e triture até ficar uma mistura homogênea e espessa.
3. Quando servir, polvilhe com canela.

BATIDO DE MORANGO E BANANA COM SCONES INTEGRAIS COM PEPITAS DE CHOCOLATE



Valor nutricional por pessoa

Energia	359 kcal
Proteínas	8 g
Gordura	11 g
Hidratos de carbono	57 g



Ingredientes (4 pessoas)

300 g de morango
200 g de banana
300 ml de iogurte líquido
hortelã q.b.
65 g de farinha de trigo
85 g de farinha de trigo integral
1 colher de sobremesa
de manteiga
5 colheres de sopa de leite
75 g de chocolate negro
1 limão (raspa)



Confeção (30 minutos)

1. Para o batido, coloque na liquidificadora, ou num copo misturador, os morangos lavados e arranjados, a banana, o iogurte e a hortelã. Triture até obter a consistência pretendida.
2. Para os scones, amoleça a manteiga e junte as farinhas, a raspa de limão e o leite. Misture tudo até obter uma mistura homogênea.
3. Entretanto, pré-aqueça o forno a 200 graus.
4. Junte o chocolate cortado em quadrados pequenos, semelhantes ao tamanho de pepitas de chocolate.
5. Forme pequenos scones e leve ao forno até ficarem dourados.

Os adolescentes
que tomam regularmente
o pequeno-almoço correm
menos riscos de ter
excesso de peso.