



# **DIETA MEDITERRÂNICA**

*A Dieta Mediterrânica é abundante em fruta e hortícolas da época, assim como em feijão, grão e ervilhas. Permite reduzir as quantidades de proteína animal, ou seja, restringir a quantidade de carne ingerida. Esta abundância de vegetais (couves, cebolas, cenouras, abóboras, alfaces, ervas aromáticas, agriões, beldroegas, espinafres, tomates, beringelas, nabos, maçãs, laranjas, peras, morangos... ) de cores variadas, permite a ingestão de mais de 25 000 componentes de alimentos bioativos.*

*Cada componente bioativo de um alimento tem o potencial de modificar múltiplos aspetos da saúde, sozinha ou em combinação com vários micronutrientes (vitaminas e minerais). A quantidade, o tempo e a duração da exposição modulam a resposta celular. Assim, não é possível atribuir um efeito causal a compostos específicos, sendo que as quantidades de componentes bioativos dentro de um determinado alimento podem variar amplamente. É mais provável que o efeito resulte de uma combinação de influências em várias vias envolvidas na saúde. A melhor solução é mesmo variar o mais possível a alimentação com a ingestão de sopas e de produtos hortícolas. E também utilizar e variar a imensa variedade de pratos de panela na nossa culinária tradicional - cozidos, ensopados, jardineiras, caldeiradas, cataplanas e arroz de vegetais, evitando a fritura e o excesso de temperatura.*

*Optar pelo estilo de vida mediterrânico envolve a alimentação descrita, mas também envolve a atividade física regular ligeira, partilhar refeições com outras pessoas e desfrutar da vida.*



**De uma forma mais específica, a alimentação mediterrânica deve seguir as seguintes indicações:**

### **COMER PREFERENCIALMENTE**

- **Legumes** (tomates, brócolos, couves, espinafres, cebolas, couve-flor, cenouras, couves-de-bruxelas, pepinos, etc.).
- **Frutas** (maçãs, bananas, laranjas, peras, morangos, uvas, tâmaras, figos, melões, pêssegos, etc.).
- **Frutos secos e sementes** (amêndoas, nozes, nozes de macadâmia, avelãs, cajus, sementes de girassol, sementes de abóbora, etc.).
- **Leguminosas** (feijões, ervilhas, lentilhas, leguminosas secas, amendoins, grão-de-bico, tremoços, etc.).
- **Tubérculos** (batatas, batatas doces, nabos, inhames, etc.).
- **Cereais inteiros** (aveia integral, arroz integral, centeio, cevada, milho, trigo, trigo integral, pão integral e massa).
- **Ervas e especiarias** (alho, manjeriço, menta, alecrim, salva, noz-moscada, canela, pimenta, etc.).
- **Peixe e frutos do mar** (salmão, sardinha, truta, atum, cavala, camarão, ostras, amêijoas, caranguejo, mexilhões, etc.).
- **Recomenda-se** o consumo de peixe e marisco, pelo menos, 5 vezes por semana.
- **Ovos** (galinha, codorniz e ovos de pato).
- **Gorduras saudáveis** (azeite virgem extra, azeitonas, abacate e óleo de abacate).
- **Cacau** (grão de cacau.)



### **COMER COM MODERAÇÃO**

- **Aves de capoeira** (frango, pato, peru, etc.); queijo e iogurte apenas de cabra ou ovelha.

### **COMER ESPORADICAMENTE**

- **Carne vermelha.**

### **EVITAR AO MÁXIMO**

- *Bebidas açucaradas, adição de açúcares, carne processada, cereais refinados (arroz, massa,...), óleos refinados e outros alimentos altamente processados.*
- *Água e o chá sem adição de açúcar devem ser as bebidas de eleição na alimentação mediterrânica.*
- *Este padrão alimentar inclui quantidades moderadas de vinho tinto - cerca de 1 copo por dia, mas deve evitar nesta fase.*
- *O café é aceitável, mas deve evitar bebidas açucaradas e sumos de fruta, que são muito ricos em açúcar.*

### **SUGESTÃO ALIMENTAR E DE SUPLEMENTAÇÃO**

#### **Ao acordar**

*Um copo grande de Água com adição de 1 colher de sopa de Vinagre de maçã não filtrado*

#### **Pequeno almoço**

- *Pão escuro com azeite e orégãos (pode adicionar tomate, também) + café com leite ou chá a gosto sem adição de açúcar, ou*
- *Ovos com legumes e/ou fruta a gosto e sementes de abóbora*





### **Meio da manhã**

- 1 kiwi ou fruta a gosto + 25 g de frutos secos, ou
- 60 g de tremoços lavados e temperados com alho em pó

*Um copo grande de Água com adição de 1 colher de sopa de Vinagre de maçã não filtrado*

### **Almoço**

- *Essencialmente com vegetais e leguminosas e pouca proteína animal (ovos com ervilhas, salada de grão com bacalhau, iscas com batatas cozidas,...) + água com Ph de 7 ou superior (água do vimeiro, carvalhelhos e monchique)*



### **Meio da tarde**

- 20 g de Frutos secos + 1 iogurte com bifidus activos, ou
- 100 g de tremoços, ou
- 1 iogurte líquido com bifidus activos/kefir + 1 fatia de pão escuro com azeite e orégãos (pode adicionar tomate, também), ou
- Leite dourado/Golden Milk (ver receita na internet), ou
- 1 gelatina caseira. Compre a gelatina neutra e adicione fruta natural batida.

*Um copo grande de Água com adição de 1 colher de sopa de Vinagre de maçã não filtrado*

### **Jantar cedo e dormir 8 h**

- *Essencialmente com vegetais e pouca proteína animal. Variar entre carne, peixe, vísceras, ovos.*
- *+ 1 cápsula de óleo de fígado de bacalhau*