

# 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

SETEMBRO DE 2021 | LEIRIA

# NUTRIADVISOR

## PEQUENOS-ALMOÇOS SAUDÁVEIS

- **Importância do Pequeno-Almoço**
  - Os benefícios de um pequeno-almoço saudável
- **O que deve incluir um pequeno almoço saudável?**
  - Laticínios
  - Cereais e derivados
  - Fruta
- **Receitas**
  - Receita de Pudim de Chia
  - Receita de Smoothie Bowl de Pêssego e Laranja

**NUTRICIONISTA MARIA CRUZ**

Céd. N.º2482N

**NUTRICIONISTA ESTAGIÁRIA MARIANA  
CARVALHO MARTINS**

Céd. N.º 3390NE

**EDIÇÃO**

Setembro de 2021

# Importância do Pequeno-Almoço



**O pequeno-almoço deve constituir cerca de 20 a 25% do valor energético total diário e fornecer ao nosso corpo todos os nutrientes e energia necessários, visto a última refeição ter sido há muitas horas.**



**Seja criativo a preparar o pequeno-almoço e não se fique apenas pelas torradas e chá. Pode optar por fazer batidos, papas de aveia, sumos naturais, panquecas...**

## OS BENEFÍCIOS DE UM PEQUENO-ALMOÇO SAUDÁVEL:

- Repõe os nossos níveis de energia após o jejum noturno;
- Melhora o rendimento intelectual, a memória e a concentração;
- Ajuda a manter um peso adequado;
- Contribui para o convívio familiar;
- Melhora o nosso humor;
- Promove a adoção de hábitos saudáveis, contribuindo para uma distribuição alimentar mais equilibrada ao longo do dia.

Referências: 10 regras para um pequeno-almoço saudável, CUF. 2013

Cinco pequenos-almoços saudáveis e rápidos, À roda da Alimentação, Continente. 2021

# O que deve incluir um pequeno almoço saudável?

“



## LATICÍNIOS

- 1 chávena almoçadeira de leite (250 ml)
- 1 iogurte líquido ou 1 e 1/2 iogurte sólido (200 g)
- 2 fatias finas de queijo (40 g)
- 1/4 de queijo fresco (50 g)
- 1/2 requeijão (100 g)

## CEREAIS E DERIVADOS

- 1 pão (50 g)
- 1 fatia fina de broa (70 g)
- 5 colheres de sopa de cereais de pequeno-almoço (35 g)
- 6 bolachas tipo Maria ou água e sal (35 g)



## FRUTA

- 1 peça de fruta de tamanho médio (160 g), como laranja, maçã, quivi, morangos, pera, pêsego
- 1 copo de sumo (sem açúcar) de uma peça de fruta (160 g), perfazendo 200 ml após a adição de água

Referências: 10 regras para um pequeno-almoço saudável, CUF. 2013

Cinco pequenos-almoços saudáveis e rápidos, À roda da Alimentação, Continente. 2021

# *Receita de Pudim de Chia*

## **INGREDIENTES:**

- 200 g iogurte;
- 125 ml leite ou bebida vegetal;
- 5 c. sopa sementes de chia;
- Fruta a gosto.

## **PREPARAÇÃO:**

1. Num recipiente ou frasco de vidro junte o iogurte, o leite ou bebida vegetal e as sementes de chia.
2. Com uma colher, envolva tudo muito bem por alguns minutos, até as sementes de chia ficarem bem misturadas e submersas.
3. Guarde no frigorífico por pelo menos 30 minutos e, se for necessário, volte a mexer a mistura até formar um pudim gelatinoso.
4. Transfira para frascos individuais e sirva com fruta cortada em pedaços.

Receita adaptada e imagem de @madebychoices

# *Receita de Smoothie Bowl de Pêssego e Laranja*

## **INGREDIENTES (PARA DUAS PORÇÕES):**

- 1 banana congelada;
- 150 gramas de pêssego congelado;
- 120 gramas de iogurte grego;
- 185 ml de sumo de laranja.
- 1 c. sobremesa de nozes pecan;
- Pêssego fresco (a gosto);
- Uma colher de sopa de quinoa tostada.

## **PREPARAÇÃO:**

1. Coloque a banana, o pêssego congelado, o iogurte e o sumo de laranja num processador e triture tudo até obter uma mistura homogénea.
2. Transfira o preparado para uma tigela e adicione as nozes pecan, o pêssego fresco (previamente fatiado) e a quinoa.

Receita e imagem de NiT.pt

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

**[HTTPS://DOCS.GOOGLE.COM/FORMS/D/1MO4QR5CRJVpyWebjRvfm9yembzdw4HLrTKJOA-SNwYNW/EDIT](https://docs.google.com/forms/d/1MO4QR5CRJVpyWebjRvfm9yembzdw4HLrTKJOA-SNwYNW/edit)**

**OBRIGADA PELA SUA COLABORAÇÃO**