

Regras básicas para uma adequada ingestão de vegetais e/ou frutos:

- Juntar fruta ao pequeno-almoço... Ex.: adicionar pedaços de fruta como banana, morangos,



maçã ou outras, quer sejam frescas ou secas, aos cereais ou ao iogurte, obtendo-se pratos mais coloridos, apetitosos e saborosos.

- Consumir fruta nos intervalos entre as principais refeições, e substituir snacks hipercalóricos por pedaços de fruta fresca ou por um punhado de frutos secos como avelãs, amêndoas ou nozes;

- Iniciar sempre o almoço e o jantar consumindo sopa rica em vegetais;



- Procure ingerir sempre salada e outros vegetais no prato a acompanhar quer o almoço, quer o jantar;

- Fazer da fruta a sobremesa por excelência;

- Quando consumir pizzas, procure acrescentar ingredientes como tomate, espinafres, pimento, cebola, milho, rúcula, etc., em vez de ingredientes como bacon, pepperoni, fiambre, etc.



- Adicionar hortícolas aos estufados, massas e gratinados (ex.: brócolos, couve-flor, curgete, beringela, etc.);

- Adicionar pedaços de fruta às saladas e aos outros cozinhados, obtendo-se preparações diferentes, saudáveis e muito saborosas (ex.: em saladas, massas, assados no forno, etc.);

- Recheiar as omeletas com pequenos pedaços de cebola, pimento, salsa, curgete e outros vegetais;



- Criar novas preparações culinárias que incluam vegetais e fruta;



- Pelo menos 1 dos frutos que consumir diariamente deve ser rico em vitamina C (ex.: laranja, kiwi, tangerina, morangos, maçã...);

- Procurar consumir hortícolas com cores vivas e/ou aromáticas, pois estes são muito ricos em vitaminas, minerais e antioxidantes (ex.: brócolos, couve lombarda, couve roxa, pimentos, couve portuguesa, cenouras, etc.);

- Nas refeições fora de casa, deve-se evitar os aperitivos ricos em sal e em gordura e optar por incluir estes alimentos nas entradas, ex.: frutos secos, pequenos pedaços de fruta, etc.



- Nos restaurantes, pedir saladas e outros hortícolas como acompanhamento, em vez de batatas fritas.