

# Lista de Compras

Compre bem, alimente a sua saúde!

## Fruta e vegetais

- Abóbora
- Agrião
- Alface
- Alho
- Bananas
- Batatas
- Beringela
- Brócolos
- Cebola
- Cenouras
- Cogumelos
- Courgette
- Couve-flor
- Ervilhas
- Espinafres
- Feijão verde
- Kiwi
- Laranja
- Limão
- Maças
- Melancia / Melão
- Morangos
- Nabo
- Pepino
- Pêra
- Tomate
- \_\_\_\_\_

## Condimentos

- Alecrim
- Alho em pó
- Azeite
- Canela
- Caril
- Noz-moscada
- Orégãos
- Pimenta em grão
- Polpa de tomate
- Salsa / Coentros
- Vinagre
- \_\_\_\_\_

## Congelados

- Abóbora
- Alho francês
- Alho picado
- Base de pizza
- Brócolos
- Castanhas
- Cebola picada
- Cenoura "baby"
- Coentros
- Cogumelos
- Couve-flor
- Ervilhas
- Esparregado
- Espinafres
- Favas
- Feijão de soja
- Feijão verde
- Gelado de leite
- Grelos
- Macedónia
- Marisco
- Polpa de fruta
- Salsa
- Vegetais para sopa
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Carne

- Borrego
- Coelho
- Frango / Galinha
- Pato (sem pele)
- Peru
- Porco
- Granulado de soja \*
- Seitan \*
- Vaca
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

\* equivalente vegetal

## Lacticínios e ovos

- Iogurte líquido magro ou meio-gordo
- Iogurte magro ou meio-gordo aromas
- Iogurte magro ou meio-gordo natural
- Leite magro ou meio-gordo
- Manteiga
- Margarina vegetal
- Ovos
- Queijo fresco
- Queijo fundido (20% gordura)
- Queijo tipo flamengo
- Requeijão
- Tofu
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Pescado

- Bacalhau / Paloco
- Escamudo
- Lulas
- Maruca
- Pargo / Redfish
- Pescada / Abrótea
- Polvo
- Robalo / Dourada
- Salmão
- Sardinhas
- Solha / Palmeta
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Enlatados

- Ananás (sem adição de açúcar)
- Atum em água
- Azeitonas
- Cogumelos
- Ervilhas
- Espargos
- Feijão branco
- Feijão manteiga
- Feijão preto
- Feijão vermelho
- Feijão-frade
- Grão
- Milho
- Sardinhas
- Tomate
- Tremoços
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Outros

- Açúcar
- Café
- Chá
- Compotas
- Fermento
- Frutos secos
- Gelatina
- Mel
- Passas
- Sumo 100%
- Vinho tinto
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Cereais

- Arroz
- Arroz integral
- Bolacha de água e sal
- Bolacha tipo "Maria"
- Broa de milho
- Corn Flakes
- Couscous
- Farinha de milho
- Farinha de trigo
- Lentilhas
- Massas
- Massas integrais
- Pão de centeio
- Pão de mistura
- Pão integral
- Tostas
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Utilidades

- Folha de alumínio
- Guardanapos
- Papel vegetal
- Película aderente
- Sacos de sandwich
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

O rótulo tem como objectivo informar o consumidor, possibilitando, após análise cuidada, a realização de escolhas esclarecidas e adequadas. Enfatizando a **informação nutricional**, deverá prestar especial atenção aos seguintes aspectos:

## Valor energético

Soma da energia fornecida pelas proteínas, glúcidos e lípidos dos produtos alimentares. Um adulto, em média, necessita de 2000 kcal diariamente.

## Proteínas

Apresentam função plástica, sendo responsáveis pela manutenção e reparação de células, tecidos e órgãos. Carne, peixe, ovos e leite e seus derivados são as principais fontes deste nutriente.

## Glúcidos ou hidratos de carbono

Referem-se a todos os tipos de açúcares presentes nos alimentos. Apresentam-se como a principal fonte de energia para a realização das funções do organismo. Os descritos no rótulo como açúcares apresentam reduzido interesse nutricional.

## Lípidos ou gorduras

Apresentam função energética, além de transportarem vitaminas lipossolúveis (A,D,E,K). As gorduras saturadas devem ser consumidas com especial moderação, devendo optar-se por alimentos que contenham menos de 5g de gordura saturada por 100g.

## Fibra alimentar

Tipo de glúcidos não digerível, que tem um papel importante no controlo do apetite e no funcionamento intestinal. Num adulto, recomenda-se o consumo diário de 20 a 30g de fibra.

## Sódio

Encontra-se no sal (NaCl) ou em outras substâncias adicionadas aos produtos alimentares. Um adulto não deve exceder o consumo médio diário de 8g de sal (3g de sódio).