

NEWSLETTER VERÃO 2022

REFEIÇÕES PARA UM DIA DE PRAIA

ALMOÇOS E SNACKS, PRÁTICOS E SAUDÁVEIS

O tempo quente e as férias de verão estão a chegar e com eles vem a vontade de passar os dias na praia.

NUTRIÇÃO GCP

Por vezes, torna-se difícil saber o que levar para comer e beber durante estes dias, acabando muitas vezes por optar por alimentos menos saudáveis e ricos em energia como batatas fritas, bolachas açucaradas, sandes pré feitas, refrigerantes entre outros produtos processados embalados.

De forma a evitar fazer estas escolhas menos saudáveis, sugerimos algumas opções de almoços e snacks práticos e saudáveis para levar para um dia de praia e desfrutar do sol e mar sem ter que se preocupar com mais nada!

SUGESTÕES DE ALMOÇOS

Saladas



Wraps ou Sandes

Sugestão: utilize a mesma base da salada, mas troque a fonte cereais pelo wrap ou pão!



SUGESTÕES DE SNACKS

Opte por combinar uma fonte de proteína com uma fonte de hidratos de carbono e uma fonte de gordura

Fontes de Proteína



Queijo Cottage



Ovo cozido



Queijo Gorgonzola magro



Fiambre de aves



Hámus



Tremoço

Fontes de Gordura



Frutos gordos

Fontes de Hidratos de Carbono



Uvas



Fruta desidratada



Melancia



Bolinhas de pão escuro



Nectarina



Palitos de cenoura



Fatiado de pepino



Tomate Cherry

Algumas sugestões



SUGESTÕES DE RECEITAS

SEJA CRIATIVO, FAÇA REFEIÇÕES COLORIDAS RICAS DE NUTRIENTES!

Sugestão

Escolha alimentos ricos em água, vitaminas, minerais e antioxidantes como a melancia, o abacate, o salmão, a beterraba, o queijo Cottage, o tomate, etc, que não só vão contribuir para um bom estado de hidratação e nutricional, como também vão ter uma ação anti-inflamatória protetora de pele, extremamente importante nos dias de maior calor!

○ **Salada de salmão fumado e queijo Cottage**

Ingredientes

Salmão fumado
Queijo Cottage
Couscous
Rúcula
Pepino
Tomate
Nozes



○ **Salada de melancia com queijo feta**

Ingredientes

1. Quinoa
2. Cebola roxa
3. Melancia
4. Queijo feta
5. Pimento
6. Azeitonas
7. Molho vinagrete: Azeite virgem extra + vinagre balsâmico



○ **Wrap vegan de abacate, manga e húmus**

Ingredientes

1. 2 folhas de wrap
2. Abacate
3. Manga
4. Húmus
5. Espinafres crus
6. Sementes de girassol
7. Molho: Azeite virgem extra + gotas de limão



NEWSLETTER VERÃO 2022

NUTRIÇÃO GINÁSIO CLUBE PORTUGUÊS

**NÃO SE ESQUEÇA DE LEVAR
SEMPRE UMA GARRAFA DE
ÁGUA CONSIGO!**



**É muito importante manter-se
sempre bem hidratado durante
estes dias!**

**Sugestão: Opte por levar uma
garrafa térmica para manter
sempre a água bem fresca
durante todo o dia!**