



Ovo na Semana: Equilíbrio Mediterrânico

OBJETIVO

Planear refeições equilibradas com **ovo**, integrando **cereais integrais**, **hortícolas** e **azeite**, de acordo com os princípios da alimentação mediterrânica.

A TUA MISSÃO

Planeia **2 refeições com ovo** para esta semana e regista-as no teu **Plano da Semana**.

Podes usar as sugestões abaixo ou adaptá-las ao que tens em casa.

Sugestões de refeições

1. **Tortilha de batata, curgete e ervas**
Acompanha com **salada de alface e laranja**.
2. **Bowl de cevada** com feijão-frade, tomate-cereja, azeitonas e **ovo escalfado**.

Passo 1 — Regista no Plano da Semana

Dia da semana	Refeição	Componentes do prato

Passo 2 — Confere o equilíbrio

Assinala se a tua refeição inclui:

- Ovo
- Cereal integral
- Hortícolas
- Azeite



Dica mediterrânica

Combinar **ovos** com **cereais integrais**, **hortícolas** e **azeite** é o que faz a diferença num **prato equilibrado**, nutritivo e sustentável.

Reflexão final

Responde às seguintes questões:

1. O que torna estas refeições **equilibradas** do ponto de vista nutricional?

2. Em que outras refeições do teu dia a dia poderias **integrar ovos** de forma equilibrada?

3. Que ingredientes podes variar mantendo a lógica mediterrânica?
