



7 Pratos, 7 Cores

OBJETIVO

Aumentar a **variedade de frutas e hortícolas**, explorando as **cores naturais dos alimentos** e reforçando um **padrão mediterrânico equilibrado** ao longo da semana.

A TUA MISSÃO

Durante **7 dias**, monta **uma refeição mediterrânica por dia**, dando destaque a uma **cor diferente** de frutas ou hortícolas.

PLANO DA SEMANA

- **Segunda — Verde** (ex.: espinafres, brócolos, kiwi)
- **Terça — Laranja** (ex.: cenoura, abóbora, laranja)
- **Quarta — Vermelho** (ex.: tomate, morango, pimento)
- **Quinta — Roxo** (ex.: couve-roxa, uvas, beringela)
- **Sexta — Branco** (ex.: cebola, alho, couve-flor, pera)
- **Sábado — Amarelo** (ex.: pimento amarelo, milho, ananás)
- **Domingo — Mistura de cores** (o teu arco-íris no prato)

(Inclui sempre que possível: hortícolas/fruta + cereal integral ou leguminosa + gordura saudável, como azeite.)

REGISTO DIÁRIO

- **Dia:** _____
- **Cor escolhida:** _____
- **Refeição preparada:** _____

(Repete para cada dia da semana.)



REFLEXÃO FINAL

No final da semana, responde:

- Qual foi a cor mais fácil de incluir? Porquê?

- Qual foi a mais difícil?

- Que alimentos novos experimentaste?

DICA FOODWISELAB

Mais cores no prato significam **mais diversidade nutricional**, **mais compostos protetores** e uma alimentação mais interessante — sem complicar.