



2 em 1 Mediterrânico

OBJETIVO

Promover o **planeamento alimentar**, o **aproveitamento de sobras** e a aplicação prática dos princípios da **alimentação mediterrânica** no dia a dia.

A TUA MISSÃO

Prepara uma refeição base e reutiliza-a no dia seguinte, criando duas refeições diferentes.

1. **Dia 1** — Prepara **peru no tacho** com cebola, alho, tomate, pimento e azeite.
2. **Dia 2** — Usa as sobras numa **salada de cevada** com pepino, tomate, grão-de-bico e ervas frescas.

Passo 1 — Planeia as refeições

Dia	Refeição	Como vais usar o peru
Dia 1	Peru no tacho	
Dia 2	Salada de cevada	

Passo 2 — Plano da Semana

Regista quando vais **cozinhar** e quando vais **reutilizar**, para poupar tempo e evitar desperdício.

Dia da semana	O que vais cozinhar
	Preparar peru (base)
	Refeição do Dia 1
	Refeição do Dia 2



Dica mediterrânica

Reutilizar refeições com **cereais integrais, leguminosas, hortícolas e azeite** ajuda a criar pratos equilibrados e sustentáveis, com menos desperdício.

Reflexão final

Responde às seguintes questões:

1. Que vantagens tem cozinhar uma refeição base para **dois dias**?

2. Como é que esta estratégia ajuda a **reduzir o desperdício alimentar**?

3. Que outras refeições poderias transformar num **"2 em 1" mediterrânico**?
