



Carne Vermelha com Equilíbrio

OBJETIVO

Promover o consumo **moderado e consciente de carne vermelha**, privilegiando **porções pequenas**, combinação com **leguminosas e hortícolas** e a diversidade semanal de fontes de proteína.

A TUA MISSÃO

Escolhe **duas receitas com carne vermelha magra**, usando **porções pequenas**, 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. **Bolonhesa de novilho** com lentilhas e cenoura
(~65 g de carne cozinhada por pessoa)
2. **Wraps** de sobras de **assado de porco** com feijão-preto, milho, alface e **iogurte natural com limão**

Passo 1 — Regista no Plano da Semana

Dia da semana	Refeição	Tipo de carne	Porção aproximada

Passo 2 — Confere o equilíbrio

Assinala se as tuas refeições incluem:

- Carne vermelha **magra**
- Porção **pequena e controlada**
- **Leguminosas** no prato
- **Hortícolas** variados



Bónus

Inclui **pelo menos duas refeições vegetarianas** nesta semana, com **leguminosas como protagonistas**

(ex.: lentilhas, grão-de-bico, feijão, ervilhas).

Dia	Refeição vegetariana	Leguminosa principal

Reflexão final

Responde às seguintes questões:

1. Porque é que reduzir a porção de carne e combinar com leguminosas pode ser uma **boa escolha para a saúde e o planeta**?

2. Foi fácil incluir refeições vegetarianas na semana? Porquê?

3. Que outras formas conheces de usar **menos carne** sem perder sabor?
