



Sementes e Oleaginosas em Ação

OBJETIVO

Promover a inclusão regular de **sementes e oleaginosas** na alimentação, de forma **planeada**, equilibrada e alinhada com o **padrão alimentar mediterrânico**.

A TUA MISSÃO

Inclui **duas porções** ao longo da semana, planeadas antecipadamente, usando as propostas abaixo ou adaptações semelhantes.

Sugestões de porções

1. **Salada mediterrânica**
Grão-de-bico, tomate, pepino, coentros, **sementes de abóbora** e molho de azeite.
2. **Iogurte natural**
Fruta da época + **1 colher de linhaça moída** + **1 colher de nozes**.

Passo 1 — Planeia no Plano da Semana

Dia da semana	Refeição	Sementes / oleaginosas incluídas

Passo 2 — Confere o equilíbrio

Assinala o que conseguiste cumprir:

- Incluíste sementes ou oleaginosas
- Usaste **porções moderadas**
- Combinaste com fruta, leguminosas ou hortícolas
- Usaste azeite como gordura principal



Dica de planeamento

Prepara ao **domingo** uma **mistura caseira** de:

- amêndoas
- avelãs
- sementes (ex.: abóbora, girassol, sésamo)

Guarda num frasco hermético. Assim tens **lanches saudáveis prontos**, poupas tempo e evitas **snacks processados**.

Reflexão final

Responde às seguintes questões:

1. Em que refeições foi mais fácil incluir **sementes e oleaginosas**?

2. Que vantagens tem planear estas escolhas com antecedência?

3. Que snacks processados conseguiste **substituir** por opções mais naturais?
