

A Minha Semana Mediterrânea



Passo 2 — Observa o padrão

Ao longo da semana, assinala:

- **Alimentos de origem vegetal consumidos:**
(hortícolas, fruta, leguminosas, cereais integrais, frutos secos, sementes)

- **Quantas vezes consumiste ultraprocessados (UPs):**

Passo 3 — Onde podias melhorar

Identifica **2 refeições** onde poderias ter acrescentado um ou mais destes elementos:

- ☐ hortícolas
- ☐ leguminosas
- ☐ fruta
- ☐ azeite

Refeição 1: _____

Refeição 2: _____

Passo 4 — Três melhorias para a próxima semana

Define **3 melhorias simples e realistas** que possas experimentar na semana seguinte.

1. _____

2. _____

3. _____



REFLEXÃO FINAL

No final da semana, responde:

- Senti-me mais saciado/a? ☐ sim ☐ não
- Tive mais energia? ☐ sim ☐ não
- Notei diferenças na digestão ou no humor?

DICA FOODWISELAB

O padrão mediterrânico constrói-se **ao longo da semana**, não numa refeição perfeita. Pequenos ajustes repetidos criam hábitos duradouros.