



Leguminosas sem Complicações

OBJETIVO

Incentivar a inclusão regular de **leguminosas** na alimentação semanal, de forma simples, prática e alinhada com o padrão alimentar mediterrânico.

A TUA MISSÃO

Inclui **leguminosas** em pelo menos duas refeições desta semana.

Não precisa de ser uma receita complicada — basta integrar pequenas quantidades no que já costumavas comer.

Passo 1 — Escolhe as refeições

Planeia **duas refeições** onde vais incluir leguminosas.

Dia da semana	Refeição	Leguminosa escolhida

Passo 2 — Integra de forma simples

Podes usar uma ou mais destas ideias:

- juntar **grão-de-bico** a uma salada
- usar **feijão** numa massa ou arroz
- acrescentar **lentilhas** à sopa
- preparar **húmus** para barrar no pão

Assinala o que fizeste:

- Salada com leguminosas
- Prato principal com leguminosas
- Sopa com leguminosas
- Lanche com leguminosas



Passo 3 — Plano da Semana

Regista no teu **Plano da Semana** quando incluístes as leguminosas.

Dia	Refeição	Quantidade aproximada

REFLEXÃO FINAL

Responde às seguintes questões:

1. Foi fácil incluir leguminosas nas refeições? Porquê?

2. Em que refeição funcionaram melhor?

3. Que outras refeições do teu dia a dia podiam incluir leguminosas no futuro?

DICA FOODWISELAB

As leguminosas são **económicas**, **nutritivas** e ricas em **fibra e proteína vegetal**, ajudando a manter a saciedade e a equilibrar as refeições.