



Cardápio da Dieta Mediterrânea

Agora que você já conhece os princípios básicos da dieta mediterrânea e seus benefícios, vamos apresentar um cardápio completo para uma semana. Este cardápio é apenas um exemplo e pode ser ajustado de acordo com suas preferências e necessidades individuais.

Segunda-feira

Café da Manhã:

- 1 xícara de iogurte grego com mel e nozes
- 1 fatia de pão integral com 1 colher de sopa de pasta de amendoim
- 1 laranja

Almoço:

- Salada de quinoa com vegetais grelhados (tomate, pimentão, abobrinha, berinjela) temperada com azeite de oliva e limão
- Filé de peixe grelhado
- 1 maçã

Jantar:

- Espaguete integral com molho de tomate caseiro, manjericão e queijo feta
- Salada verde com azeitonas e pepino
- 1 fatia de melancia

Terça-feira

Café da Manhã:

- Smoothie de frutas vermelhas (morango, framboesa, mirtilo) com iogurte grego e sementes de chia
- 1 fatia de pão integral

Almoço:

- Salada grega com alface, tomate, pepino, azeitonas, queijo feta e azeite de oliva
- Frango assado com ervas
- 1 pera

Jantar:

- Risoto de cogumelos
- Espargos grelhados
- 1 kiwi

Quarta-feira

Café da Manhã:

- Omelete de espinafre com queijo feta
- 1 fatia de pão integral
- 1 pêssago

Almoço:

- Wrap integral com frango, hummus, alface, tomate e cenoura ralada
- 1 punhado de uvas

Jantar:

- Peixe assado com batatas, cebola, tomate e azeitonas
- Salada de rúcula com manga e nozes
- 1 fatia de melão

Quinta-feira

Café da Manhã:

- Smoothie verde com espinafre, abacate, banana e leite de amêndoas
- 1 fatia de pão integral com abacate amassado

Almoço:

- Salada de lentilha com tomate, pepino, cebola roxa e salsa, temperada com azeite de oliva e vinagre balsâmico
- Filé de frango grelhado
- 1 ameixa

Jantar:

- Ratatouille (assado de legumes) com berinjela, abobrinha, pimentão, cebola e tomate
- Quinoa cozida
- 1 fatia de abacaxi

Sexta-feira

Café da Manhã:

- Mingau de aveia com banana, canela e nozes
- 1 xícara de chá verde

Almoço:

- Wrap integral com atum, alface, tomate, cenoura ralada e molho de iogurte
- 1 laranja

Jantar:

- Espaguete integral com molho pesto, tomate cereja e queijo parmesão
- Salada de folhas verdes com nozes e uvas passas
- 1 fatia de manga

Sábado

Café da Manhã:

- Panquecas de aveia com banana e mel
- 1 xícara de suco de laranja natural

Almoço:

- Salada de grão de bico com tomate, pepino, cebola roxa, azeitonas e queijo feta
- Salmão grelhado
- 1 maçã

Jantar:

- Pizza caseira com massa integral, molho de tomate, queijo, cogumelos, tomate e rúcula
- Salada verde com abacate
- 1 fatia de melancia

Domingo

Café da Manhã:

- Torradas integrais com abacate amassado e ovos mexidos
- 1 xícara de chá de hortelã

Almoço:

- Paella de frutos do mar
- Salada de alface, tomate e cebola roxa com azeitonas
- 1 punhado de morangos

Jantar:

- Espetinho de legumes grelhados com molho de iogurte e hortelã
- Quinoa cozida
- 1 pera

Compartilhe com a família, amigos e familiares! Para sugestão, comentários, nos envie email contato@portaldenutricao.com