|  |
| --- |
| **Cálculos baseados na Tabela de Composição de Alimentos** |
| **Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge** |
|  |  |  |  |  |
| **BOLO DE IOGURTE E CHIA** |
| **Nº PESSOAS** | **10** |
|  |  |  |  |  |
| **QUANTIDADE** | **PRODUTO** | **HID. CARBONO** | **LÍPIDOS** | **PROTEÍNAS** |
| **g** | **g** | **g** |
| 8 UNIDADES\* | OVO GALINHA INTEIRO CRU | 0 | 45,79 | 55,12 |
| 4 UNIDADES\*\* | IOGURTE MEIO GORDO NATURAL | 25 | 9 | 21 |
| 200g | AÇÚCAR BRANCO | 198,60 | 0 | 0 |
| 300g | FARINHA TRIGO TIPO 55 | 222,90 | 3,30 | 23,40 |
| 30g | SEMENTES DE CHIA | 2,31 | 9,21 | 23,40 |
| 80g | MARGARINA | 0,32 | 65,60 | 0,08 |
|  |  |  |  |  |
| **TOTAL (g)** | **449,13** | **132,90** | **123** |
| **POR FATIA (g)** | **44,91** | **13,29** | **12,30** |
| **TOTAL (Kcal) - 3484** | **1796,52** | **1196,12** | **492** |
| **POR FATIA (Kcal) - 348** | **179,65** | **119,61** | **49,20** |
|  |  |  |  |  |
| \* considerando que 1 ovo de classe média pesa 53g |
| \*\* considerando que 1 unidade corresponde a 125g |

|  |
| --- |
| **CREME DE CENOURA E AGRIÃO COM RASPA DE OVO** |
| **Nº PESSOAS** | **4** |
|  |  |  |  |  |
| **QUANTIDADE** | **PRODUTO** | **HID. CARBONO** | **LÍPIDOS** | **PROTEÍNAS** |
| **g** | **g** | **g** |
| 100g | BATATA CRUA | 19,20 | 0 | 2,5 |
| 100g | ABÓBORA CRUA | 1,70 | 0,20 | 0,3 |
| 30g | ALHO FRANCÊS CRU | 0,87 | 0,09 | 0,54 |
| 80g | CENOURA CRUA | 3,52 | 0 | 0,48 |
| 50g | FOLHA DE AGRIÃO CRU | 0,20 | 0,45 | 1,70 |
| 1 unidade | OVO COZIDO | 0 | 5,72 | 6,89 |
| 3ml | AZEITE | 0 | 3,00 | 0 |
| 3g | SAL | 0 | 0 | 0 |
|  |  |  |  |  |
| **TOTAL (g)** | **25,49** | **9,46** | **12,41** |
| **POR PORÇÃO (g)** | **6,37** | **2,37** | **3,10** |
| **TOTAL (Kcal) - 236,75** | **101,96** | **85,15** | **49,64** |
| **POR PORÇÃO (Kcal) - 59,19** | **25,49** | **21,29** | **12,41** |

|  |
| --- |
| **PESCADA CONFITADA COM CREME DE AZEITONAS VERDES GUARNECIDA** |
|  **COM ESMAGADA DE BATATA E BETERRABA EM FIO** |
| **Nº PESSOAS** | **2** |
|  |  |  |  |  |
| **QUANTIDADE** | **PRODUTO** | **HID. CARBONO** | **LÍPIDOS** | **PROTEÍNAS** |
| **g** | **g** | **g** |
| 350g | PESCADA À POSTA | 0,00 | 4,90 | 61,60 |
| 100ml | AZEITE | 0,00 | 99,90 | 0 |
| 6g | ALHO | 0,68 | 0,04 | 0,23 |
| 1 folha | LOURO | 0 | 0 | 0 |
| q.b | SAL | 0 | 0 | 0 |
| 50g | AZEITONAS VERDES S/ CAROÇO | 0 | 9,25 | 0,70 |
| 220g | BATATA | 42,24 | 0,00 | 5,50 |
| 30g | BETERRABA COZIDA | 1,02 | 0,00 | 0,30 |
| 3g | ALHO | 0,34 | 0,02 | 0,11 |
| 50ml | AZEITE | 0 | 49,95 | 0 |
|  |  |  |  |  |
| **TOTAL (g)** | **44,28** | **164,05** | **68,44** |
| **POR PORÇÃO (g)** | **22,14** | **82,03** | **34,22** |
| **TOTAL (Kcal) - 1927,36** | **177,11** | **1476,49** | **273,77** |
| **POR PORÇÃO (Kcal) - 963,68** | **88,55** | **738,24** | **136,88** |

**Aspetos da Dieta Mediterrânica Considerados**

1. Frugalidade e cozinha simples que tem na sua base preparados que protegem os nutrientes, como as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas.

3. Consumo de produtos vegetais produzidos localmente, frescos e da época.

4. Consumo de azeite como principal fonte de gordura.

6. Utilização de ervas aromáticas para temperar em detrimento do sal.

7. Consumo frequente de pescado e baixo de carnes vermelhas.

**Aspetos financeiros considerados**

Ao planear e elaborar estas receitas foram vários os cuidados que tivemos. Fizemos uma utilização racional dos recursos e agimos com grande responsabilidade social. Tivemos em atenção os resíduos produzidos e preocupamo-nos com o seu destino. O consumo de água e energia foi feito de forma consciente e em conformidade com as normas ambientais. Fazemos compostagem na escola, pelo que, todos os resíduos que puderam ser compostados seguiram este destino. Atendemos ao valor económico das receitas, utilizando produtos locais ou próximos, cujo custo não era elevado. Tentamos de maneira sustentável, transmitir valores culturais, destacar produtos regionais e valorizar o trabalho rural.