

COVID-19

27 MAIO 2020

ALIMENTAÇÃO

E HIDRATAÇÃO

DOENTES COM COVID-19

EM AUTOCUIDADOS



#SEJAUMAGENTEDESUAUDEPUBLICA
#ESTAMOSON
#UMCONSELHODADGS

POR QUE MOTIVO SÃO A ALIMENTAÇÃO E A HIDRATAÇÃO IMPORTANTES?



Uma alimentação e hidratação adequadas são importantes para a resposta do nosso organismo a uma infeção respiratória, como a COVID-19.

Os sintomas da COVID-19 incluem febre, tosse, dificuldade respiratória, astenia (fraqueza), alterações do olfato e do paladar e sintomas gastrointestinais (vómitos e diarreia). Frequentemente estes sintomas são acompanhados pela perda de apetite, o que pode dificultar uma alimentação adequada que permita assegurar as necessidades nutricionais. Ao mesmo tempo, o organismo, na tentativa de assegurar uma resposta imunitária eficaz no combate ao vírus, aumenta as nossas necessidades energéticas e nutricionais. Sem nutrientes suficientes, principalmente proteína, energia, vitaminas e minerais, o nosso corpo começará a utilizar as suas reservas, nomeadamente o tecido muscular, para obter uma fonte de energia alternativa. Isto poderá, por exemplo, levar à redução da força dos músculos respiratórios e dificultar uma inspiração e expiração eficazes, comprometendo a respiração. A energia e a proteína provenientes da alimentação são determinantes para se evitar a perda da massa muscular generalizada enquanto lutamos contra a COVID-19, especialmente se estivermos mais inativos ou mesmo acamados.

Alguns dos sintomas da COVID-19, como a febre e os sintomas gastrointestinais (diarreia e vómitos), também aumentam as necessidades de água. Assim, assegurar uma adequada hidratação é também essencial. Uma boa alimentação pode promover uma resposta eficaz à doença respiratória e ajudar a reduzir o risco de infeções secundárias.

Mesmo que não esteja com fome ou sede, é importante que continue a alimentar-se e a hidratar-se bem!

RECOMENDAÇÕES GERAIS PARA UMA ADEQUADA ALIMENTAÇÃO E HIDRATAÇÃO EM DOENTES COM COVID-19 EM AUTOCUIDADOS



- Manter uma alimentação saudável, assegurando uma ingestão adequada de alimentos que são boas fontes de proteína (carne, peixe, ovos, lacticínios, leguminosas), de fruta e hortícolas e de alimentos do grupo de cereais, derivados e tubérculos (pão, massa, arroz, batata, cereais...).
- Reforçar a hidratação, em particular na presença de febre e de sintomas gastrointestinais.
- Em caso de falta de apetite, enriqueça a alimentação, dando preferência a alimentos com elevada quantidade de energia e nutrientes.

ALGUMAS ESTRATÉGIAS PARA ASSEGURAR UMA INGESTÃO ADEQUADA NO CASO DE SE VERIFICAR FALTA DE APETITE:

- Faça refeições frequentes ao longo do dia e de menor volume (cerca de 3 refeições principais: pequeno-almoço, almoço e jantar) e 3 merendas, de forma a não estar mais de 3h30m sem comer. Coma mesmo que não sinta fome.
- Inicie a sua refeição pelos alimentos que são fonte de proteína (carne, peixe ou ovos) ou considere sopas enriquecidas com carne ou peixe.
- Sempre que cozinhar, faça-o a dobrar, para poder congelar e usar quando se sentir mais cansado.
- Planeie lanches equilibrados, ricos em energia e também do ponto de vista nutricional, prontos para consumir ao longo do dia (veja algumas sugestões de lanches no capítulo das receitas).
- Prefira beber água ou outras bebidas antes ou depois das refeições, evitando fazê-lo as refeições.
- Se a falta de apetite for acentuada, opte por comer batidos ou sopas enriquecidos (veja algumas sugestões de sopas e de batidos no capítulo das receitas).
- Mastigue calmamente e o melhor possível.

ALIMENTE-SE BEM! EM QUANTIDADE E EM QUALIDADE!



Conseguimos obter cerca de 400 a 500 kcal com um pequeno lanche:

- 1 copo leite
- 1 banana
- 1 pão mistura
- 1 fatia queijo



1. ASSEGURE UMA INGESTÃO ENERGÉTICA (CALORIAS) ADEQUADA

As necessidades energéticas aumentam durante uma infeção respiratória. Em média uma infeção respiratória aumenta as nossas necessidades energéticas em cerca de 400 a 500 kcal. Deste modo devemos incluir em todas as refeições alimentos do grupo dos cereais, derivados e tubérculos (pão, massa, arroz, batata...) dando preferência aos cereais integrais que são fontes de energia e de nutrientes como por exemplo vitaminas do complexo B.

2. ALIMENTOS RICOS EM PROTEÍNA DEVEM FAZER PARTE DE TODAS AS REFEIÇÕES DIÁRIAS

A ingestão adequada de proteína durante uma infeção respiratória ajuda a manter a massa muscular. Para além de assegurar uma ingestão de proteína total diária adequada, é também importante que este consumo seja regular e constante nas diferentes refeições diárias, com cerca de 15-20 g de proteína por refeição.

SIGA AS SEGUINTE ESTRATÉGIAS:

- Assegure a presença de pelo menos um alimento que seja uma fonte proteica em cada refeição - carne, pescado, ovos, lacticínios e as leguminosas (feijão, grão, lentilhas...).
- Inicie a sua refeição pelos alimentos que são fonte de proteína (carne, peixe ou ovos).
- Enriqueça as sopas com carne, peixe ou leguminosas.
- Tenha atenção aos lanches. Deve também incluir nestas refeições, alimentos ricos em proteína - com *snacks* ou batidos enriquecidos em proteína (veja algumas sugestões de *snacks* e batidos no capítulo das receitas).

3. MANTER UM CONSUMO ADEQUADO E VARIADO DE FRUTA E HORTÍCOLAS

O consumo adequado de fruta e hortícolas (legumes e hortalças) é também muito importante durante a doença e convalescença, sendo uma fonte de fibra e nutrientes (vitaminas e minerais) que garantem o normal funcionamento do sistema imunitário, como por exemplo vitamina A, C e ácido fólico. Estes alimentos são também ricos em água e por isso contribuem para uma adequada hidratação. Consuma pelo menos 400 g de fruta e hortícolas por dia.

PARA GARANTIR UMA BOA INGESTÃO DE FRUTA E HORTÍCOLAS:

- Tenha sempre sopa de legumes para as refeições do almoço e jantar
- Consuma cerca de 3 peças de fruta por dia
- Em casos de falta de apetite, os sumos de fruta podem ser uma opção
- Adicione fruta aos batidos

4. OS ALIMENTOS QUE FORNECEM MUITA ENERGIA NUMA PEQUENA QUANTIDADE PODEM SER UMA BOA ESCOLHA PARA A PERDA DE APETITE

Como já referido, a falta de apetite é por vezes um inimigo de uma ingestão alimentar adequada. Assim, se verificar uma diminuição do apetite, pode ser útil enriquecer nutricionalmente as refeições e dar preferência a alimentos com elevada densidade energética e nutricional (fornecem muita energia e nutrientes numa pequena quantidade de alimento). Neste sentido os *snacks* e batidos energéticos podem ser uma boa estratégia para consumir ao longo do dia.

PARA ENRIQUECER OS ALIMENTOS E AS SUAS REFEIÇÕES CONSIDERE AS SEGUINTE OPÇÕES:

- Consuma frutos oleaginosos (nozes, amendoins, avelãs, amêndoas...)
- Prefira o leite gordo, leite achocolatado e iogurte gordo (ex: iogurte grego)
- Acrescente leite em pó às suas confeções
- Adicione queijo ralado à refeição
- Consuma manteiga
- Utilize farinhas de cereais lácteas e não lácteas
- Opte por sobremesas lácteas doces, do tipo arroz doce, leite creme, pudim
- Adicione mais azeite do que o habitual às sopas e às refeições
- Inclua leguminosas (feijão, grão-de-bico, ervilhas...) na sopa
- Beba bebidas como os sumos de fruta e batidos
- Se a falta de apetite for acentuada, opte por consumir batidos ou sopas enriquecidas.

Por estar doente e com uma diminuição do apetite, este não é o momento de fazer uma restrição energética. Mas ainda assim, dê preferência a alimentos que são simultaneamente **ricos em energia, proteína e em vitaminas e minerais** e evite os **alimentos pouco saudáveis**.

Nota: Indivíduos com diabetes que necessitem de suporte nutricional para ganhar peso, devem solicitar ao seu médico assistente que os coloquem em contato com um nutricionista para obter aconselhamento individualizado.

MANTENHA-SE HIDRATADO!

O reforço da hidratação é fundamental durante uma infeção respiratória. Pode ajudar a tornar as secreções respiratórias mais fluidas e a eliminá-las. Na presença de febre e de sintomas gastrointestinais, as necessidades de água são maiores.

SIGA AS SEGUINTE ESTRATÉGIAS PARA UMA BOA HIDRATAÇÃO:

- Beba 8 a 10 copos de água ao longo do dia (aproximadamente 2 L).
- Beba água ou outras bebidas com frequência (a cada hora). No mínimo, deve beber 100 mL a cada 15 minutos.
- Mantenha um copo de água na mesa de cabeceira para beber durante a noite, caso necessite.
- As águas aromatizadas caseiras, os sumos de frutas, o leite, e as infusões podem ser opções a considerar (veja algumas sugestões de águas aromatizadas no capítulo das receitas).
- Limite a ingestão de bebidas como café e chá, pois podem causar desidratação se consumidas em excesso.

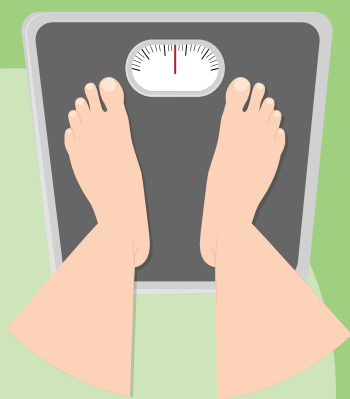
Na presença de vómitos ou diarreia, podem ser consideradas as soluções de reidratação oral (mistura de açúcar e sais minerais) para além da ingestão de água. Se estes sintomas se prolongarem ou forem intensos, alerte o seu médico assistente.

Esteja atento aos sinais de desidratação: aumento da sede, urina de cor escura, redução da produção de urina, boca seca, aumento da frequência cardíaca, cansaço e confusão.

VERIFIQUE O SEU ESTADO DE HIDRATAÇÃO CONTROLANDO A COR DA SUA URINA



RECOMENDAÇÕES ÚTEIS EM FUNÇÃO DOS SINTOMAS DA COVID-19



MONITORIZA O SEU PESO
E VERIFIQUE SE ESTÁ
A CONSEGUIR EVITAR A PERDA
DE PESO INVOLUNTÁRIA!

À MEDIDA QUE VAI
RECUPERANDO MANTENHA
UMA ALIMENTAÇÃO
COMPLETA, VARIADA
E EQUILIBRADA!

TOSSE

- » Evitar alimentos muito quentes ou muito frios
- » Preferir alimentos macios e húmidos (ex: papas) que reduzam a irritação na garganta
- » Tente sentar-se na posição vertical enquanto come e evite inclinar-se ou sentar-se em cadeiras reclináveis
- » Evitar usar palhinha, pois pode forçar o líquido a entrar rapidamente na parte posterior da boca e causar tosse

ALTERAÇÃO DO OLEATO E DO PALADAR

- » Alimentos frios ou à temperatura ambiente podem ter melhor sabor do que os quentes
- » Adicionar condimentos (ervas aromáticas e especiarias) estimula o gosto
- » Evitar alimentos doces
- » Se sentir a comida com um sabor metálico, opte por comer com utensílios de plástico
- » Se os alimentos ou bebidas parecerem demasiado salgados ou muito amargos, adicionar um pouco de açúcar

SINTOMAS GASTROINTESTINAIS

- » Reforçar a hidratação, podendo ser consideradas as soluções de reidratação oral / saquetas de hidratação orais, para além da ingestão de água
- » Em caso de diarreia, evitar alimentos ricos em gordura ou condimentados, alimentos com lactose (leite, iogurtes), alimentos que provoquem flatulência (feijão, fava, lentilha e grão-de-bico) e bebidas com gás, cafeína ou álcool

PERDA DE APETITE

- » Fazer refeições frequentes ao longo do dia e de menor volume
- » Iniciar a refeição pelos alimentos que são fonte de proteína (carne, peixe e ovos) ou considerar sopas enriquecidas com carne ou peixe
- » Não beber água ou outras bebidas durante as refeições
- » Enriquecer nutricionalmente os alimentos, dando preferência a alimentos com elevada densidade energética e nutricional (*snacks* e batidos energéticos)

E SE A COVID-19 LHE FIZER PERDER O APETITE...

Enriquecer nutricionalmente as refeições e dar preferência a alimentos com elevada densidade energética (calorias) e nutricional é uma boa solução para lidar com a falta de apetite, pois permite-lhe ingerir uma maior quantidade de calorias e nutrientes numa menor quantidade de alimento.

De seguida pode encontrar um conjunto de receitas de *snacks*/batidos energéticos e sopas enriquecidas, elaboradas em conjunto com o Chef Fábio Bernardino, que reúnem sabor, cor e uma adequada quantidade de calorias, proteína, vitaminas e minerais. Tudo isto se consegue obter com alimentos da nossa tradição. Como a hidratação não pode faltar, apresentam-se também algumas receitas de águas aromatizadas caseiras.

RECEITAS EM COLABORAÇÃO COM CHEF FÁBIO BERNARDINO

- **Snacks energéticos:**
patés, sobremesas lácteas e batidos energéticos
- **Sopas enriquecidas**
- **Águas aromatizadas**

SNACKS ENERGÉTICOS

PATÉ DE
COUVE-FLORES,
OVO E IOGURTE

1 PESSOA



10 min

QUANTIDADE POR PESSOA

Valor energético (Kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Gordura (g)
241	15,7	11,3	13,5



INGREDIENTES

1 iogurte natural MG
1 ovo
20g cenoura
180g couve-flor (4 florescências)
1 colher de chá azeite (5ml)
Cebolinho/salsa q.b.
Pimenta q.b.
Raspa e sumo de limão

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por cozer os ovos. De seguida misture ovo cozido picado com o iogurte natural, a couve-flor cozida e a cenoura ralada. Junte o azeite e o cebolinho ou salsa picados, e a pimenta.
2. Termine com a raspa e sumo de limão e sirva com couve-flor ou palitos de cenoura.

SNACKS ENERGÉTICOS

ARROZ-DOCE DE AMÊNDOA



4 PESSOAS



20 min

QUANTIDADE POR PESSOA

Valor energético (Kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Gordura (g)
239	15,9	23,7	11,2



INGREDIENTES

750ml leite MG
4 ovos inteiros
100g arroz
30g açúcar
5-6 amêndoas
Pau de canela
Casca de limão
Canela em pó

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Coza o arroz em água com a casca de limão e o pau de canela. Quando estiver cozido, adicione o leite aos poucos.
2. Misture o açúcar com ovos e amêndoa, e despeje o preparado quente do arroz sobre esta mistura.
3. Envolve tudo e leve ao lume até engrossar.
4. Sirva com canela em pó a gosto.

SNACKS ENERGÉTICOS

LEITE-CREME



4 PESSOAS



20 min

QUANTIDADE POR PESSOA

Valor energético (Kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Gordura (g)
256	15,96	23,7	10,4



INGREDIENTES

750ml leite MG
4 ovos inteiros
30g amido milho
40g mel
Pau de canela
Casca limão
Anis estrelado

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por levar o leite ao lume com o pau de canela e a casca de limão.
2. Numa taça à parte bata o amido de milho com os ovos e açúcar.
3. Adicione um pouco de leite e mexa bem.
4. De seguida adicione tudo ao preparado do leite e leve ao lume até engrossar e obter a consistência desejada.

SNACKS ENERGÉTICOS

PUDIM



4 PESSOAS



20 min

QUANTIDADE POR PESSOA

Valor energético (Kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Gordura (g)
213	16,6	19,5	10,6



INGREDIENTES

800ml leite MG
 5 ovos inteiros
 10g amido milho
 30g açúcar
 3 folhas gelatina incolor
 Pau de canela
 Casca limão
 Vagem baunilha

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por levar o leite ao lume com o pau de canela, casca de limão e vagem de baunilha.
2. Bata os ovos com o açúcar e o amido de milho. Despeje o leite quente sobre esta mistura e leve tudo novamente ao lume.
3. Hidrate as folhas de gelatina incolor em água fria, escorra, e adicione no preparado quente. Envolve bem e coloque em 4 formas pequenas.
4. Deixe arrefecer e leve ao frigorífico até ficar sólido.

SNACKS ENERGÉTICOS

BATIDO DE
BANANA E CACAU

QUANTIDADE POR PESSOA

Valor energético (Kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Gordura (g)
298	15	34,4	9,6



INGREDIENTES

- 1 Banana
- 2 iogurtes naturais MG (125g cada)
- 1 colher de sopa de cacau em pó (10g)
- 1 colher de sopa de leite em pó gordo (10g)

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Coloque todos ingredientes numa liquidificadora e triture tudo até obter um batido homogéneo.

SNACKS ENERGÉTICOS

BATIDO AVELUDADO
DE LEITE

1 PORÇÃO



10 min

QUANTIDADE POR PESSOA

Valor energético (Kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Gordura (g)
227	15,97	16,89	12,7



INGREDIENTES

50ml leite MG
2 ovos
10g açúcar
5g amido milho
Pau de canela
Casca limão

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por levar o leite ao lume com o pau de canela e casca de limão. Junte o açúcar com os ovos, açúcar e o amido. Envolve bem.
2. Retire os aromáticos e triture tudo até obter a consistência de batido.

SNACKS ENERGÉTICOS

BATIDO BANANA,
PERA E AMÊNDOA

1 PORÇÃO



10 min

QUANTIDADE POR PESSOA

Valor energético (Kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Gordura (g)
267	15,2	26,8	9,4



INGREDIENTES

125g iogurte magro batido com alto teor em proteínas
 1 banana
 1/4 pera
 1/2 mão/punhado amêndoas (15g)
 30ml água
 10ml leite MG
 Canela em pó

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Coloque todos ingredientes numa liquidificadora e triture tudo até obter um batido homogéneo.
2. Aromatize com a canela em pó.

SNACKS ENERGÉTICOS

BATIDO DE FRUTOS
VERMELHOS E
REQUEIJÃO

1 PORÇÃO



10 min

QUANTIDADE POR PESSOA

Valor energético (Kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Gordura (g)
327	16,8	15,7	21,2



INGREDIENTES

100ml leite MG

2 a 3 morangos

70g requeijão

½ mão/punhado amêndoas (15g)

1 colher de sopa de leite em pó magro (10g)

Canela em pó

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Coloque todos ingredientes numa liquidificadora e triture tudo até obter um batido homogéneo.

2. Aromatize com a canela em pó.

SNACKS ENERGÉTICOS

BATIDO DE
MAÇÃ ASSADA

1 PORÇÃO



10 min

QUANTIDADE POR PESSOA

Valor energético (Kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Gordura (g)
314	16	37,2	10,2



INGREDIENTES

1 maçã
 2 iogurtes naturais
 1 colher chá de mel (5g)
 20g leite em pó gordo
 Anis estrelado q.b.
 Pau de canela
 Canela em pó q.b.
 Raspa limão

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por assar a maçã com o pau de canela, o anis estrelado e a raspa de limão. Leve ao forno a 200°C durante 20 minutos. Retire e deixe arrefecer.

2. Aromatize com a canela em pó.

SNACKS ENERGÉTICOS

PAPA AVEIA E
BANANA COM
CACAU

1 PESSOA



10 min

QUANTIDADE POR PESSOA

Valor energético (Kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Gordura (g)
326,7	16,1	37,7	10,9



INGREDIENTES

1 banana
150ml leite MG
20g flocos de aveia
1 ovo
1 colher de chá cacau em pó (5g)
Casca limão

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por levar o leite ao lume com a casca de limão e o pau de canela.
2. Quando estiver bem infusionado adicione os flocos de aveia. Bata o ovo e junte ao preparado anterior. Envolve bem, até ficar cremoso.
3. Junte o cacau em pó e banana cortada em pedaços, e volte a mexer. Deixe apurar ao lume e está pronto a servir.

SNACKS ENERGÉTICOS

PANQUECA AVEIA, BANANA E ALFARROBA



1 PESSOA



10 min

QUANTIDADE POR PESSOA

Valor energético (Kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Gordura (g)
357	17,6	38,3	13,4



INGREDIENTES

1 banana
20g flocos de aveia
2 ovos
10g farinha de alfarroba
Canela em pó q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por esmagar a banana e misturar com os ovos. Junte os flocos de aveia e a farinha alfarroba e envolva bem.
2. Numa frigideira antiaderente coloque pequenas porções de massa e vá virando à medida que estão cozinhadas.
3. Sirva um pouco de canela em pó

SNACKS ENERGÉTICOS

MUFFIN DE
REQUEIJÃO E GRÃO 8 PORÇÕES 20 min

QUANTIDADE POR PESSOA

Valor energético (Kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Gordura (g)
263	15,2	21,3	12,3



INGREDIENTES

200g requeijão
200g grão-de-bico
200g farinha aveia
7 ovos
1 punhado/mão amêndoas (30g)
1 colher de chá de fermento em pó
Pimenta q.b.
Orégãos ou tomilho seco

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por esmagar o grão e envolver o requeijão, juntamente com os ovos, a farinha de aveia e a amêndoa picada. Junte o fermento em pó, a pimenta e os orégãos ou tomilho seco. Envolve bem.
2. Coloque em 8 formas individuais e leve ao forno a 220°C durante 20 minutos.

SOPAS ENRIQUECIDAS

SOPA DE LEGUMES
E PESCADA COM
COENTROS

4 PESSOAS



30 min

QUANTIDADE POR PESSOA

Valor energético (Kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Gordura (g)
270	17,2	32,7	6



INGREDIENTES

200g pescada ou outro peixe à escolha
 1 cebola e 2 dentes de alho
 1 batata-doce média
 400g grão-de-bico
 100g nabijas
 1 ramo coentros
 1 colher de sopa azeite
 Sumo 1 limão, pimenta q.b.
 500ml caldo aromático

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por preparar o caldo aromático colocando as cascas dos legumes em água a ferver. Coe e reserve. Tempere a pescada com o sumo de limão e pimenta.
2. Numa panela coloque todos os legumes a cozer e triture até obter um puré. No final adicione a pescada e as nabijas e deixe cozer mais um pouco.
3. Termine com o azeite em cru e os coentros frescos.

Nota: Para enriquecer a sopa pode adicionar frutos oleaginosos, queijo, entre outras opções.

SOPAS ENRIQUECIDAS

SOPA DE FRANGO,
COUVE CORAÇÃO E
FEIJÃO VERMELHO

4 PESSOAS



30 min

QUANTIDADE POR PESSOA

Valor energético (Kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Gordura (g)
226	20,6	21,3	4,5



INGREDIENTES

100g frango
1 cebola e 2 dentes alho
200g feijão vermelho
200g abóbora
100g couve coração
1 colher de sopa azeite
Sumo 1 limão, tomilho q.b., 1 ramo salsa
500ml caldo aromático

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por preparar o caldo aromático colocando as cascas dos legumes em água a ferver. Coe e reserve. Tempere o frango com o sumo de limão e o tomilho.
2. Numa panela coloque todos os legumes a cozer e triture até obter um puré. No final adicione o frango lascado com a couve coração em juliana, e deixe cozer mais um pouco.
3. Termine com o azeite em cru e salsa fresca.

Nota: Para enriquecer a sopa pode adicionar frutos oleaginosos, queijo, entre outras opções.

SOPAS ENRIQUECIDAS

SOPA DE OVO, ESPINAFRE E FEIJÃO MANTEIGA



4 PESSOAS



30 min

QUANTIDADE POR PESSOA

Valor energético (Kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Gordura (g)
244	16,9	17,7	9,5



INGREDIENTES

4 ovos
1 cebola 2 dentes de alho
1 alho francês, 1 cenoura
100g espinafres
400g feijão manteiga
1 ramo hortelã, pimenta q.b.
1 colher de sopa azeite
500ml caldo aromático

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por preparar o caldo aromático colocando as cascas dos legumes em água a ferver. Coe e reserve.
2. Numa panela coloque todos os legumes a cozer e triture até obter um puré. No final adicione os ovos com as folhas de espinafre, envolva e deixe levantar fervura.
3. Termine com o azeite em cru e as folhas de hortelã fresca.

Nota: Para enriquecer a sopa pode adicionar frutos oleaginosos, queijo, entre outras opções.

SOPAS ENRIQUECIDAS

SOPA DE LENTILHAS
E COENTROS

4 PESSOAS



30 min

QUANTIDADE POR PESSOA

Valor energético (Kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Gordura (g)
298	15,4	42,9	5,2



INGREDIENTES

1 cebola e 2 dentes alho
 150g flocos de aveia
 400g lentilhas
 1 ramo coentros, pimenta q.b.
 1 cenoura
 100g couve portuguesa
 1 colher de sopa azeite
 500ml caldo aromático

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por preparar o caldo aromático colocando as cascas dos legumes em água a ferver. Coe e reserve.
2. Numa panela coloque todos os legumes a cozer, juntamente com as lentilhas e triture até obter um puré. Tempere com pimenta e adicione a couve portuguesa em juliana.
3. Termine com o azeite em cru e as folhas de coentros frescas.

Nota: Para enriquecer a sopa pode adicionar frutos oleaginosos, queijo, entre outras opções.

SOPAS ENRIQUECIDAS

SOPA DE ERVILHAS
COM OVO E
COENTROS

4 PESSOAS



30 min

QUANTIDADE POR PESSOA

Valor energético (Kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Gordura (g)
246	15,4	20	9,3



INGREDIENTES

4 ovos
1 cebola e 2 dentes alho
2 batatas e 2 cenouras
400g ervilhas
1 ramo coentros, pimenta q.b.
100g brócolos
1 colher de sopa azeite
500ml caldo aromático

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por preparar o caldo aromático colocando as cascas dos legumes em água a ferver. Coe e reserve.
2. Numa panela coloque todos os legumes a cozer, juntamente com as ervilhas e metade dos brócolos, e triture até obter um puré. Tempere com pimenta e adicione a o restante brócolo no final e ovos. Envolve e deixe cozinhar até levantar fervura.
3. Termine com o azeite em cru e as folhas de coentros frescas.

Nota: Para enriquecer a sopa pode adicionar frutos oleaginosos, queijo, entre outras opções.

SOPAS ENRIQUECIDAS

SOPA DE TOMATE E QUEIJO FRESCO



4 PESSOAS



30 min

QUANTIDADE POR PESSOA

Valor energético (Kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Gordura (g)
358	16,6	47,9	9,1



INGREDIENTES

1 cebola e 2 dentes alho
 3 fatias pão
 200g tomate, 1 cenoura
 400g grão-de-bico
 1 queijo fresco
 1 ramo coentros, pimenta q.b.
 50g espinafres
 1 colher de sopa azeite
 500ml caldo aromático

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por preparar o caldo aromático colocando as cascas dos legumes em água a ferver. Coe e reserve.
2. Numa panela coloque todos os legumes a cozer, juntamente com o tomate e o pão, e triture até obter um puré. Tempere com pimenta e os espinafres.
3. Termine com o azeite em cru e as folhas de coentros frescas.

Nota: Para enriquecer a sopa pode adicionar frutos oleaginosos, queijo, entre outras opções.

SOPAS ENRIQUECIDAS

SOPA DE
BETERRABA, FEIJÃO
E AMÊNDOA

4 PESSOAS



30 min

QUANTIDADE POR PESSOA

Valor energético (Kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Gordura (g)
314	15,4	30	11,9



INGREDIENTES

1 cebola e 2 dentes alho
 2 batatas
 200g beterraba, 2 cenouras
 400g feijão manteiga
 150g queijo quark MG
 1 ramo coentros, pimenta q.b.
 1 punhado de amêndoas (40g)
 1 colher de sopa azeite
 500ml caldo aromático

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por preparar o caldo aromático colocando as cascas dos legumes em água a ferver. Coe e reserve.
2. Numa panela coloque todos os legumes a cozer, juntamente a beterraba e com o feijão. Tempere com pimenta.
3. Termine com o azeite em cru, o queijo quark, juntamente com os coentros frescos picados..

Nota: Para enriquecer a sopa pode adicionar frutos oleaginosos, queijo, entre outras opções.

SOPAS ENRIQUECIDAS

SOPA DE ABÓBORA,
QUEIJO FRESCO E
AMÊNDOA

4 PESSOAS



30 min

QUANTIDADE POR PESSOA

Valor energético (Kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Gordura (g)
319	15,5	29,8	13,5



INGREDIENTES

1 cebola e 2 dentes alho
 2 batatas
 200g abóbora, 100g espinafres
 400g grão-de-bico
 100g queijo fresco
 Pimenta q.b.
 1 punhado de amêndoas (30g)
 1 colher de sopa azeite
 500ml caldo aromático

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por preparar o caldo aromático colocando as cascas dos legumes em água a ferver. Coe e reserve.
2. Numa panela coloque todos os legumes a cozer, juntamente a abóbora e o grão-de-bico. Tempere com pimenta e adicione as folhas de espinafres.
3. Termine com o azeite em cru, junte o queijo fresco e as amêndoas picadas.

Nota: Para enriquecer a sopa pode adicionar frutos oleaginosos, queijo, entre outras opções.

ÁGUAS AROMATIZADAS

ÁGUA AROMATIZADA DE LIMÃO, CANELA E HORTELÃ



1 PESSOA



5 min

QUANTIDADE POR PESSOA

Valor energético (Kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Gordura (g)
0	0	0	0



INGREDIENTES

1 pau de canela
3 folhas de hortelã
1 casca limão
200ml água

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por cortar a casca de limão tendo o cuidado de retirar a parte branca. Coloque num copo ou jarro de água todos os ingredientes e deixe infundir.

ÁGUAS AROMATIZADAS

ÁGUA AROMATIZADA DE LARANJA, ALECRIM E MAÇÃ



1 PESSOA



5 min

QUANTIDADE POR PESSOA

Valor energético (Kcal)	Proteína (g)	HC (g)	Gordura (g)
0	0	0	0



INGREDIENTES

½ maçã
1 ramo alecrim
1 casca laranja
200ml água

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por cortar a casca da laranja e a maçã, de seguida coloque num copo ou jarro de água todos os ingredientes e deixe infundir.

Direção-Geral da Saúde

Alameda D. Afonso Henriques, 45 | 1049-005 Lisboa | Portugal

Tel.: +351 218 430 500 | Fax: +351 218 430 530

E-mail: geral@dgs.min-saude.pt

www.dgs.pt