



Guia Prático da Dieta Mediterrânea

Inclui Cardápio Semanal, Receitas Fáceis e Dicas para um Estilo de Vida Saudável



Blog: www.amonutrir.com.br



Regras Básicas da Dieta Mediterrânea

- Base de frutas, verduras, legumes, cereais integrais e leguminosas.
 - Azeite de oliva extra virgem como principal fonte de gordura.
 - Peixes e frutos do mar 2 a 3 vezes por semana.
 - Consumo moderado de aves, ovos e laticínios.
 - Carnes vermelhas em pequenas quantidades.
 - Oleaginosas e sementes todos os dias em pequenas porções.
 - Água como principal bebida.
-



Cardápio Semanal da Dieta Mediterrânea



Segunda-feira

- **Café da manhã:** Iogurte natural com aveia, mel e morangos frescos.
- **Lanche da manhã:** Punhado de nozes e uma maçã.
- **Almoço:** Filé de peixe grelhado com salada de grão-de-bico, tomate, pepino e azeite.
- **Lanche da tarde:** Pão integral com homus.
- **Jantar:** Omelete de espinafre com queijo feta e salada verde.



17 July **Terça-feira**

- **Café da manhã:** Pão integral com azeite de oliva, tomate e orégano.
- **Lanche da manhã:** Uvas frescas e castanhas.
- **Almoço:** Frango grelhado com legumes assados (abobrinha, berinjela e pimentão).
- **Lanche da tarde:** Iogurte grego com mel.
- **Jantar:** Sopa de lentilha com cenoura, alho-poró e azeite.

17 July **Quarta-feira**

- **Café da manhã:** Smoothie de banana, aveia, leite vegetal e chia.
- **Lanche da manhã:** Mix de amêndoas e damascos secos.
- **Almoço:** Salada mediterrânea com atum, grão-de-bico, alface, pepino e azeite.
- **Lanche da tarde:** Torrada integral com pasta de abacate.
- **Jantar:** Espaguete integral com molho de tomate fresco, manjerição e azeite.

17 July **Quinta-feira**

- **Café da manhã:** Overnight oats com iogurte, morango e linhaça.
 - **Lanche da manhã:** Mix de frutas (laranja, kiwi e mamão).
 - **Almoço:** Salmão grelhado com arroz integral e brócolis no vapor.
 - **Lanche da tarde:** Pão sírio com homus.
 - **Jantar:** Salada de quinoa com legumes e azeite.
-



July
17

Sexta-feira

- **Café da manhã:** Omelete com tomate, espinafre e queijo branco.
 - **Lanche da manhã:** Maçã com amêndoas.
 - **Almoço:** Frango assado com batata-doce e salada de rúcula com azeite.
 - **Lanche da tarde:** Iogurte natural com frutas vermelhas.
 - **Jantar:** Sopa de grão-de-bico com espinafre.
-

July
17

Sábado

- **Café da manhã:** Pão integral com azeite, queijo fresco e tomate.
 - **Lanche da manhã:** Castanhas-do-pará e pera.
 - **Almoço:** Paella mediterrânea com frutos do mar e legumes.
 - **Lanche da tarde:** Smoothie de manga com chia.
 - **Jantar:** Salada caprese (tomate, muçarela de búfala, manjericão e azeite).
-

July
17

Domingo

- **Café da manhã:** Crepioca com queijo fresco e ervas.
 - **Lanche da manhã:** Mix de frutas frescas da estação.
 - **Almoço:** Lasanha de berinjela com ricota e molho de tomate caseiro.
 - **Lanche da tarde:** Pão integral com pasta de tahine.
 - **Jantar:** Peixe assado no forno com ervas e salada de folhas verdes.
-



✓ Dicas Extras

- Use o **azeite de oliva cru** em saladas e pratos prontos.
- Prefira **cereais integrais** em vez dos refinados.
- Inclua **leguminosas** (feijão, lentilha, grão-de-bico) pelo menos 3x na semana.
- Aposte em **ervas frescas** para temperar no lugar de excesso de sal.
- Beba bastante **água** ao longo do dia.