Published on *Dieta mediterrânica* (http://dietamediterranica.pt)

Ementas Saudáveis em tempos de COVID-19

Idioma
Undefined



É uma ementa para 14 dias que quer ajudar todos a manter os cuidados alimentares em tempos da Covid-19. A iniciativa é do curso de Dietética e Nutrição da Universidade do Algarve (UAlg) que, em colaboração com a Santa Casa da Misericórdia de Lagos e a Nutriva, produziu o documento.

A ementa foi preparada com base nas orientações da Direção-Geral da Saúde e no respetivo kit alimentar para 14 dias de isolamento [1].

O objetivo é descobrir (ou redescobrir) sabores e confeções culinárias simples, que têm por base a tradição mediterrânica e que utilizam alimentos que a maior parte da população portuguesa já tem na sua despensa.

As propostas, feitas por professores do curso de Dietética e Nutrição da UAlg, englobam pequenos almoços, refeições a meio da manhã, almoços, lanches, jantares e ceias. Tudo feito de maneira a manter os cuidados alimentares durante estes dias em que grande parte da população está em casa.

Assim, consulte a ementa aqui [2] e faça as suas escolhas.

Fonte: Sul Informação

Source URL (modified on 14/04/2020 - 11:01): http://dietamediterranica.pt/?q=pt/not%C3%ADcias-alimenta%C3%A7%C3%A3o-saud%C3%A1vel-covid19/ementas-saud%C3%A1veis-em-tempos-de-covid-19

Links

[1] https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2020/03/Alimentac%CC%A7a%CC%83o-e-COVID-19.pdf
[2] https://www.sulinformacao.pt/wp-content/uploads/2020/04/Ementas-Saud%C3%A1veis-em-tempos-de-COVID-19.pdf