

PLANO SEMANAL

PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL



ANP
ASSOCIAÇÃO
NATUREZA
PORTUGAL



ANP em associação com WWF

Podemos ter a tentação de pensar que o que comemos só afeta o nosso próprio corpo. Mas a verdade é que tudo o que consumimos influencia - e é influenciado por - todo o ambiente à nossa volta.

Desde sempre que a produção de alimentos altera os ecossistemas que rodeiam as comunidades. Sabias que a produção alimentar representa uma das atividades humanas com maior impacto ambiental?



Estudos recentes sobre os efeitos da produção alimentar nos ecossistemas estimam que:

Todo o sistema alimentar representa aproximadamente **26%** das emissões de gases de efeito de estufa;

A produção agropecuária cobre cerca de **40%** da superfície terrestre habitável;

Alterações no uso do solo resultantes da conversão de habitats naturais para agricultura são responsáveis por mais de **80%** das espécies ameaçadas globalmente;

As pescas representam cerca de **0.5%** das emissões globais totais de CO²;

Os oceanos armazenam **93%** do CO² existente no planeta, e absorvem cerca de 30% do que é libertado na atmosfera.

A produção alimentar necessária para uma população mundial de mais de 8 mil milhões de pessoas tem atualmente consequências graves ao nível dos ecossistemas terrestres e marinhos. No caso da agricultura, quanto mais intensa a produção agrícola, mais elevados são os consumos de água, energia, pesticidas e fertilizantes, e, conseqüentemente, maior a contaminação dos solos e dos cursos de água. Isto por sua vez leva a uma diminuição da fertilidade dos solos e da diversidade das espécies.

Já nos mares e oceanos, o consumo de pescado está a crescer quase ao dobro da taxa de crescimento da população mundial, e é uma das maiores causas para a perda de diversidade nos oceanos. Sabemos ainda que o oceano é particularmente afetado pelas alterações climáticas, que são uma das causas da subida do nível dos mares e levam ao aquecimento e acidificação dos oceanos e a fenómenos meteorológicos extremos.

Como se não bastasse, as alterações climáticas afetam também negativamente a produtividade agrícola e de pescado, alterando características que vão desde a área de distribuição dos animais e plantas até à qualidade dos solos - com efeitos que só terão tendência a piorar nas próximas décadas.



Mas nem tudo está perdido!

Tem havido um foco cada vez maior nas sociedades atuais em tentar prevenir as alterações climáticas e as suas consequências – e uma das formas de o fazer passa por tentar compreender como podemos tornar os sistemas atuais mais sustentáveis.

Devido à sua dimensão e importância, os sistemas alimentares têm um papel-chave na mitigação das alterações climáticas e preservação da biodiversidade. É, portanto, urgente transformar a forma como estes sistemas funcionam a nível global, de forma a podermos cumprir as metas climáticas globais (e nacionais) enquanto asseguramos também a nutrição de uma população que está em constante crescimento.

Esta transformação exige, no entanto, ações concretas – não só na redução dos impactos da produção agrícola e piscícola, como na diminuição do desperdício alimentar e na adoção de dietas mais sustentáveis. Adotar esta transição alimentar permitir-nos-á contribuir para a saúde humana enquanto respondemos aos desafios climáticos, ecológicos e sociais do mundo atual. Mas para isso precisamos de começar por compreender de que forma aquilo que consumimos afeta o mundo que nos rodeia.



Mas afinal de que é feita - e que tamanho tem - a pegada climática dos alimentos?

A pegada climática dos sistemas alimentares resulta da emissão de diferentes gases causadores de efeito de estufa, em particular o dióxido de carbono (CO_2), o metano (CH_4) e o óxido nitroso (N_2O).



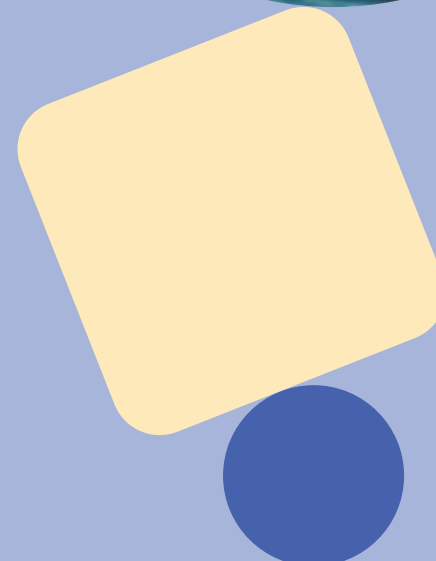
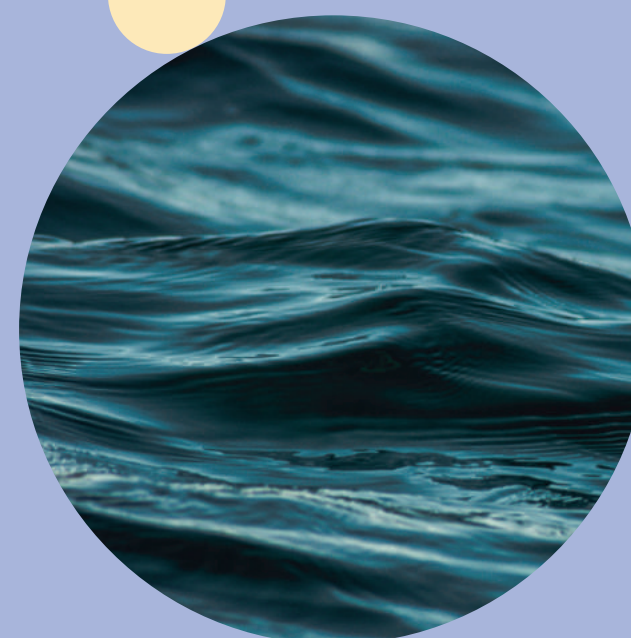
Estes gases são libertados por processos distintos:

O metano é libertado através da digestão de materiais orgânicos por animais ruminantes como vacas, cabras e ovelhas (por via de flatulência e eructação – vulgo “arroto”);

O metano também é libertado na gestão dos resíduos que resultam da atividade pecuária e da compostagem de matéria orgânica (como fezes);

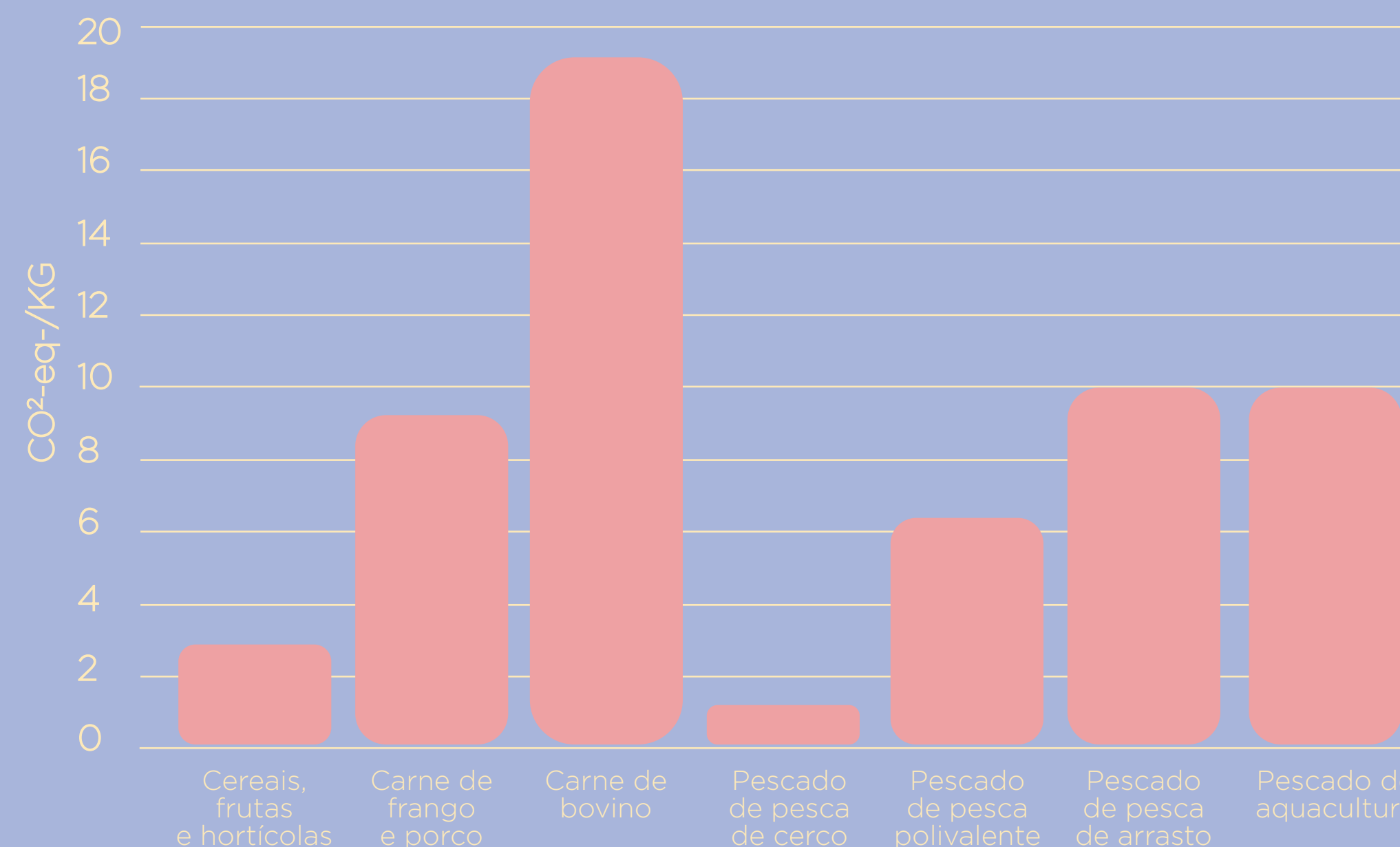
O óxido nitroso é produzido principalmente pela aplicação de nitrogénio nos solos e terras aráveis (ex., fertilizantes químicos e orgânicos);

O dióxido de carbono, é por exemplo, libertado na queima de combustíveis fósseis pelas máquinas agrícolas e embarcações de pesca.



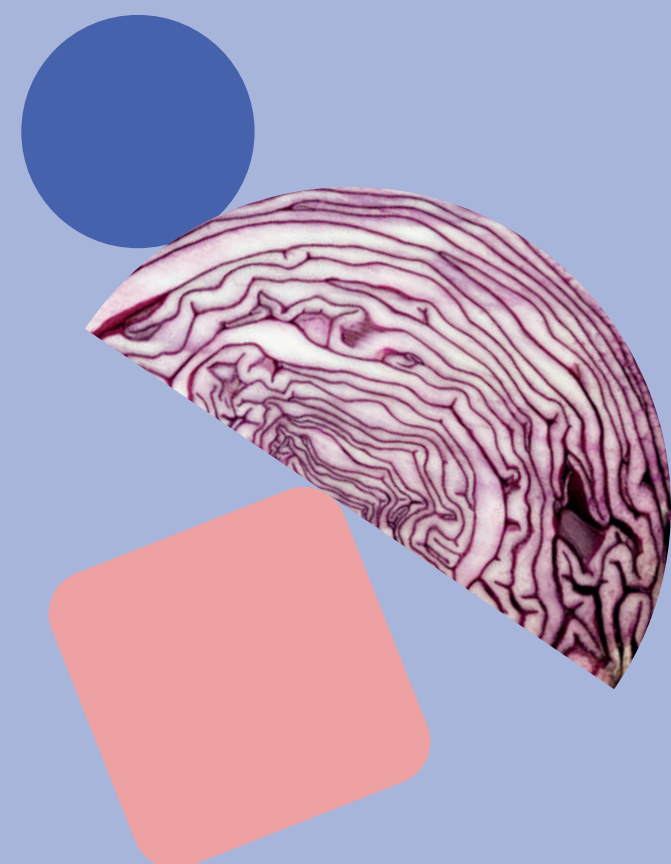
Como se torna evidente, a produção da grande maioria dos alimentos está associada a algum tipo de emissão de GEE. Analisar a pegada climática dos sistemas alimentares permite-nos perceber qual é o impacto ambiental dos diferentes grupos de alimentos, tanto de origem animal como vegetal.

Pegada climática média de diferentes categorias de alimentos

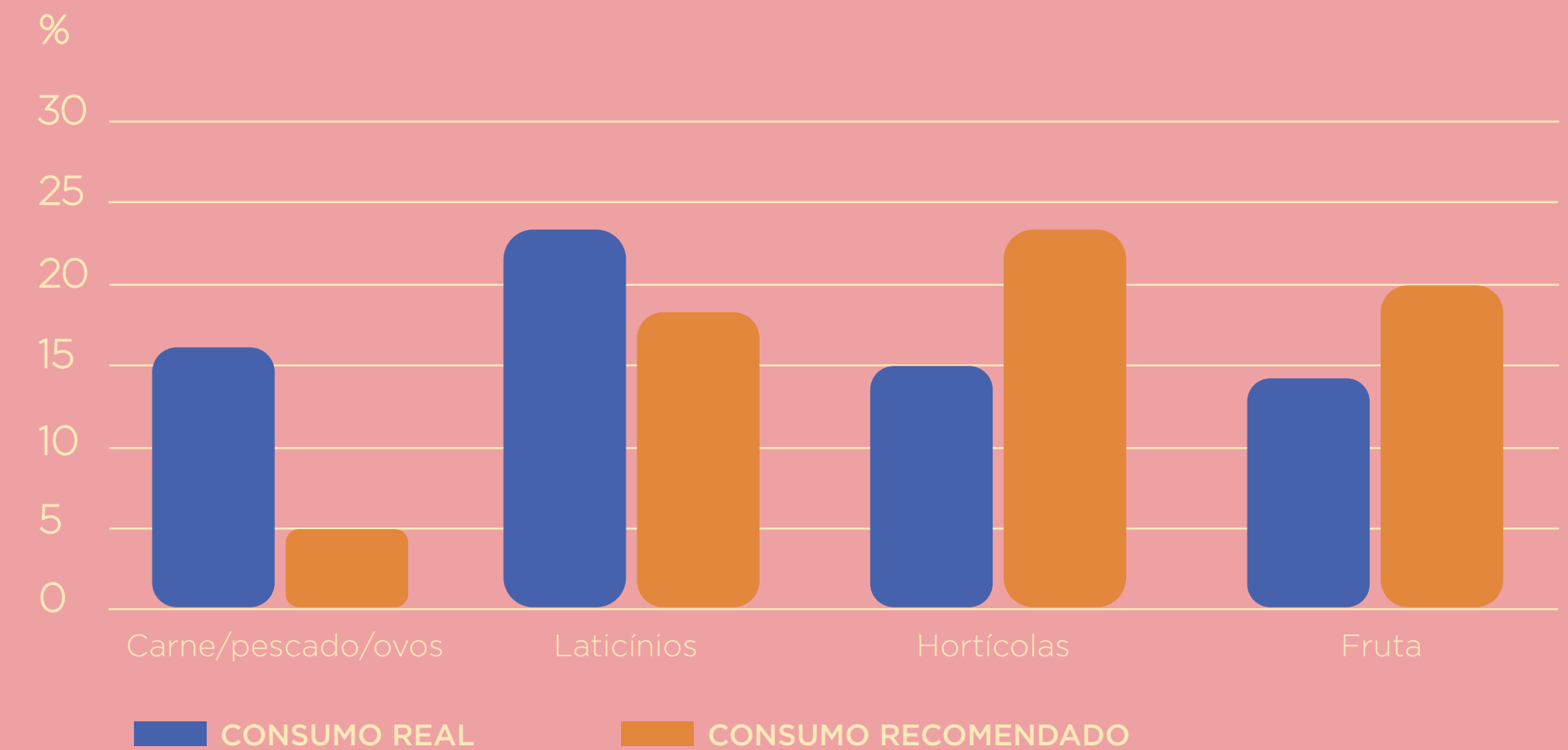


Como comem os portugueses?

Em Portugal, de acordo com o último Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física (IAN-AF), referente ao período de 2015 a 2016, a população portuguesa consome em média mais alimentos de origem animal, pertencentes aos grupos “laticínios” e “carne, pescado e ovos”, e menos fruta e hortícolas, do que o recomendado pela Roda da Alimentação Mediterrânica.



Consumo de alimentos na população portuguesa



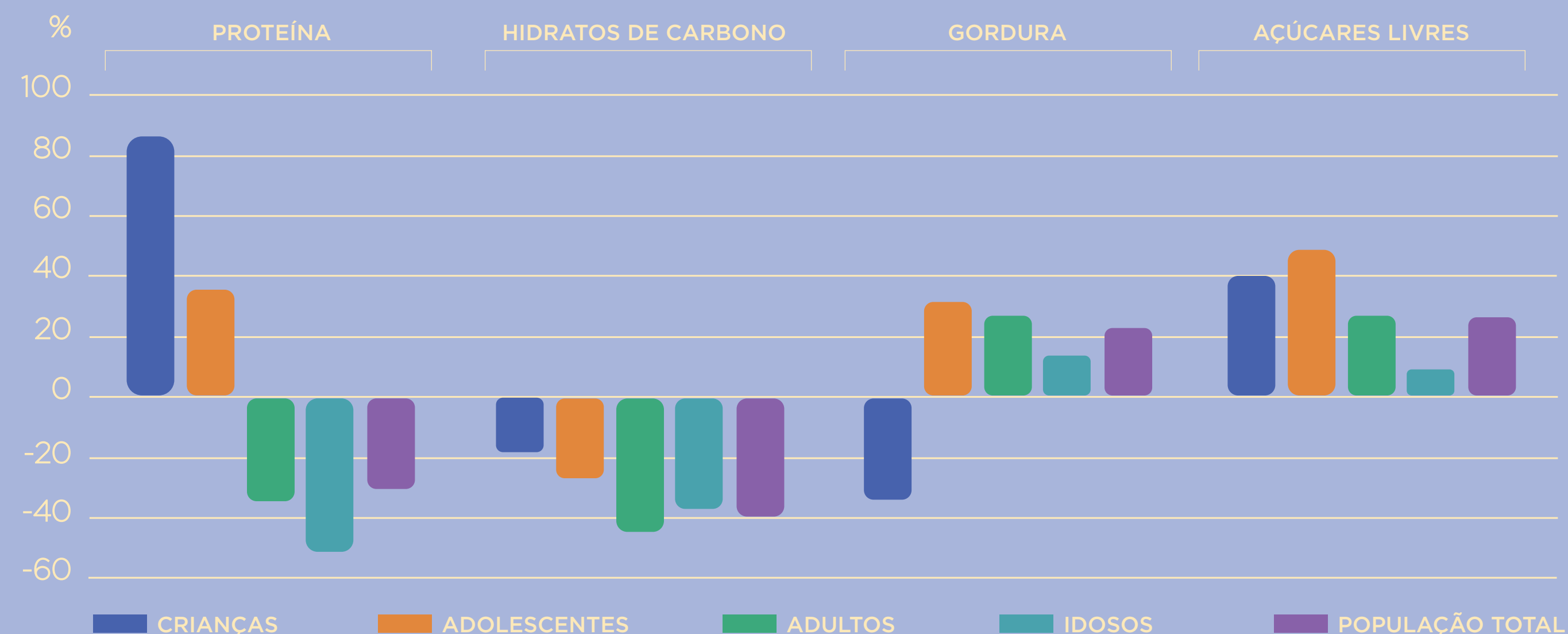
Fonte: Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física (2015-2016)

Produtos alimentares como bolos, doces, bolachas, snacks salgados, pizzas, refrigerantes, néctares e bebidas alcoólicas, que não devem fazer parte da nossa alimentação, representam cerca de 21% do consumo total diário dos portugueses.

Ainda relativamente ao consumo de hortofrutícolas, mais de metade da população portuguesa (56%) não atinge a recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS) para o consumo de 400g/dia de fruta e hortícolas (equivalente a mais ou menos 5 porções por dia). Esta discrepância é ainda mais elevada para crianças e adolescentes, em que 72% e 78%, respetivamente, não cumprem as recomendações.

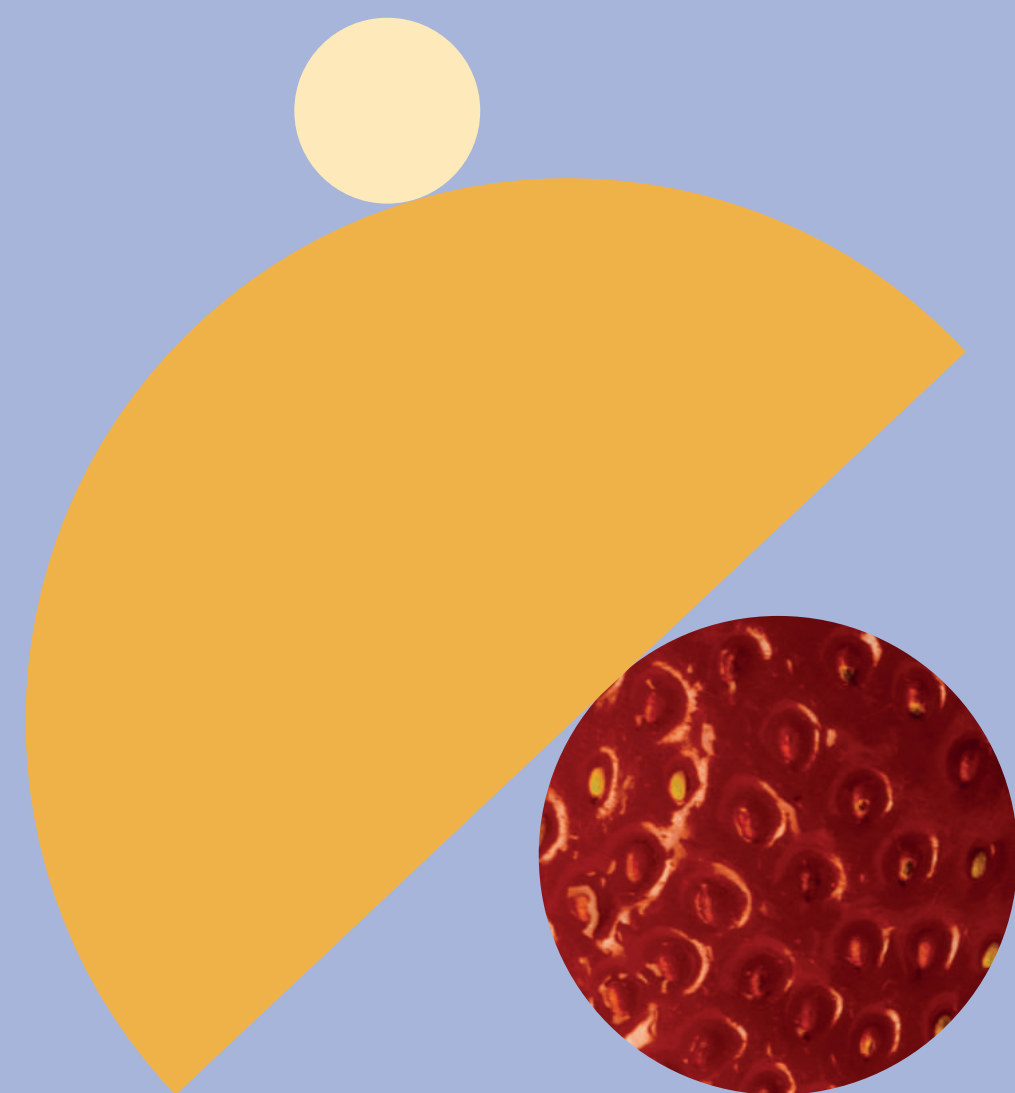
Quando olhamos para as inadequações nos hábitos de consumo dos portugueses, vemos que os hidratos de carbono são o macronutriente (nutriente necessário ao organismo em quantidades elevadas) mais frequentemente consumido abaixo da média recomendada. O contrário acontece com o açúcar, que é mais frequentemente consumido em excesso, especialmente por adolescentes.

Prevalência de inadequação de ingestão de macronutrientes, para o total nacional e por grupo etário, ponderada para a distribuição da população portuguesa



Fonte: Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física (2015-2016)

Os micronutrientes (elementos essenciais ao nosso organismo em quantidades mínimas) que os portugueses menos consomem em relação ao que seria recomendado são o cálcio e o folato (vitamina B₉), em especial em mulheres e idosos. Já quanto ao sódio, quase 80% dos adultos e 68% das crianças consome níveis acima dos recomendados.



Estes hábitos alimentares inadequados são o terceiro principal fator de risco que mais contribui para o total de anos de vida saudável perdidos, nomeadamente devido a doenças metabólicas, doenças cardiovasculares e cancro. Para além disso, segundo o IAN-AF (2015-2016), estes hábitos, aliados à baixa atividade física, são responsáveis pelo problema de excesso de peso que abrange mais de metade da população portuguesa, com **34,8%** da população a apresentar pré-obesidade e **22,3%** com obesidade.



O projeto Eat4Change

Em 2020, teve início o projeto internacional Eat4Change, cujo principal objetivo é promover uma transição para dietas sustentáveis na Europa e, em conjunto com diferentes entidades e autoridades, contribuir para que sejam também adotados modos de produção mais sustentáveis. Este projeto integra 13 parceiros, entre os quais a Associação Natureza Portugal (ANP|WWF), sendo coordenado pela World Wide Fund Finlândia e financiado pelo programa DEAR da Comissão Europeia.

Focado em jovens entre os 15 e os 35 anos, os objetivos específicos do projeto são:

- 1)** criar maior consciência do impacto das suas dietas nas 'pessoas e planeta' e uma compreensão crítica do seu papel enquanto consumidores e cidadãos ativos;
- 2)** adotar dietas mais sustentáveis, influenciando pares e apoiando melhores práticas e coerência política, através do envolvimento com empresas e decisores políticos, para alcançar objetivos de desenvolvimento sustentável.

O presente Plano é assim o mais recente exemplo de ferramentas alimentares que o projeto Eat4Change pretende promover junto da população portuguesa. Em março de 2023, a ANPIWWF lançou o **Guia de Consumo de Proteína**, para ajudar os consumidores a fazerem escolhas alimentares mais responsáveis e sustentáveis. Este guia é baseado num relatório técnico que apresenta uma análise científica da produção de diferentes tipos de proteína de origem animal e vegetal e revela um cenário pouco animador para Portugal.

Plano Semanal para uma Alimentação Saudável e Sustentável

O Plano Semanal para uma Alimentação Saudável e Sustentável, elaborado em colaboração com a Associação Portuguesa de Nutrição (APN), baseou-se na combinação da avaliação nutricional dos alimentos e do seu impacto ambiental, utilizando a pegada carbónica dos alimentos como principal indicador ambiental.

Este guia foi elaborado tendo em conta um agregado familiar composto por dois adultos (masculino e feminino), uma criança e um adolescente e apresenta um plano alimentar semanal para cada membro do agregado familiar, de forma a otimizar a dieta dos portugueses tanto a nível nutricional como a nível ambiental.

Sugerem-se assim: dois dias com duas refeições principais sem inclusão de alimentos de origem animal (laticínios, carne, pescado ou ovos), a que se chamou refeições de base vegetal, dois dias com uma das refeições principais de base vegetal e outra de carne vermelha ou peixe gordo, um dia com uma das refeições principais contendo carne branca e outra peixe magro, e dois dias com uma das refeições principais incluindo ovo e outra de carne branca ou peixe gordo.



Como elaborámos os planos alimentares



Para construir os planos alimentares semanais calcularam-se as necessidades energéticas (Valor Energético Total - VET) e nutricionais de cada membro do agregado, considerando que os hidratos de carbono correspondem a 50%, a proteína a 20%, e a gordura a 30% do VET. A atribuição e distribuição de macronutrientes pelas refeições do plano foram estabelecidas segundo as orientações da Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos (EFSA), utilizadas neste estudo no caso dos adultos, e do Food and Nutrition Board, Institute of Medicine (IOM), consideradas para crianças (9 anos) e adolescentes (13 anos).

As porções de alimentos foram calculadas de acordo com uma distribuição dos macronutrientes num plano alimentar individualizado para cada elemento do agregado familiar, considerando-se as porções definidas no Manual de Equivalentes Alimentares da APN para a distribuição alimentar. Relativamente aos alimentos frescos, deu-se preferência a alimentos sazonais, disponíveis de março a junho, segundo a informação presente na brochura “Calendários de Produção Nacional”, desenvolvida pela Aliança contra a Fome e a Má Nutrição Portugal.

A avaliação do contributo dos planos alimentares desenvolvidos para a ingestão diária recomendada de macronutrientes foi realizada com base na definição de limites mínimos e máximos de consumo, estabelecidos em função das orientações da EFSA, do IOM e da OMS.

Na vertente de sustentabilidade, e com o objetivo de respeitar os valores recomendados de pegada carbónica, foram desenvolvidos para cada membro do agregado familiar sete planos alimentares que estivessem enquadrados dentro do limite diário de 2,04 kg CO₂-eq emissões por pessoa (valor calculado como máximo diário estabelecido para a pegada carbónica causada pela alimentação de cada português, de forma a cumprir o Acordo de Paris e garantir um aumento do aquecimento global inferior a 1,5°C até 2050).

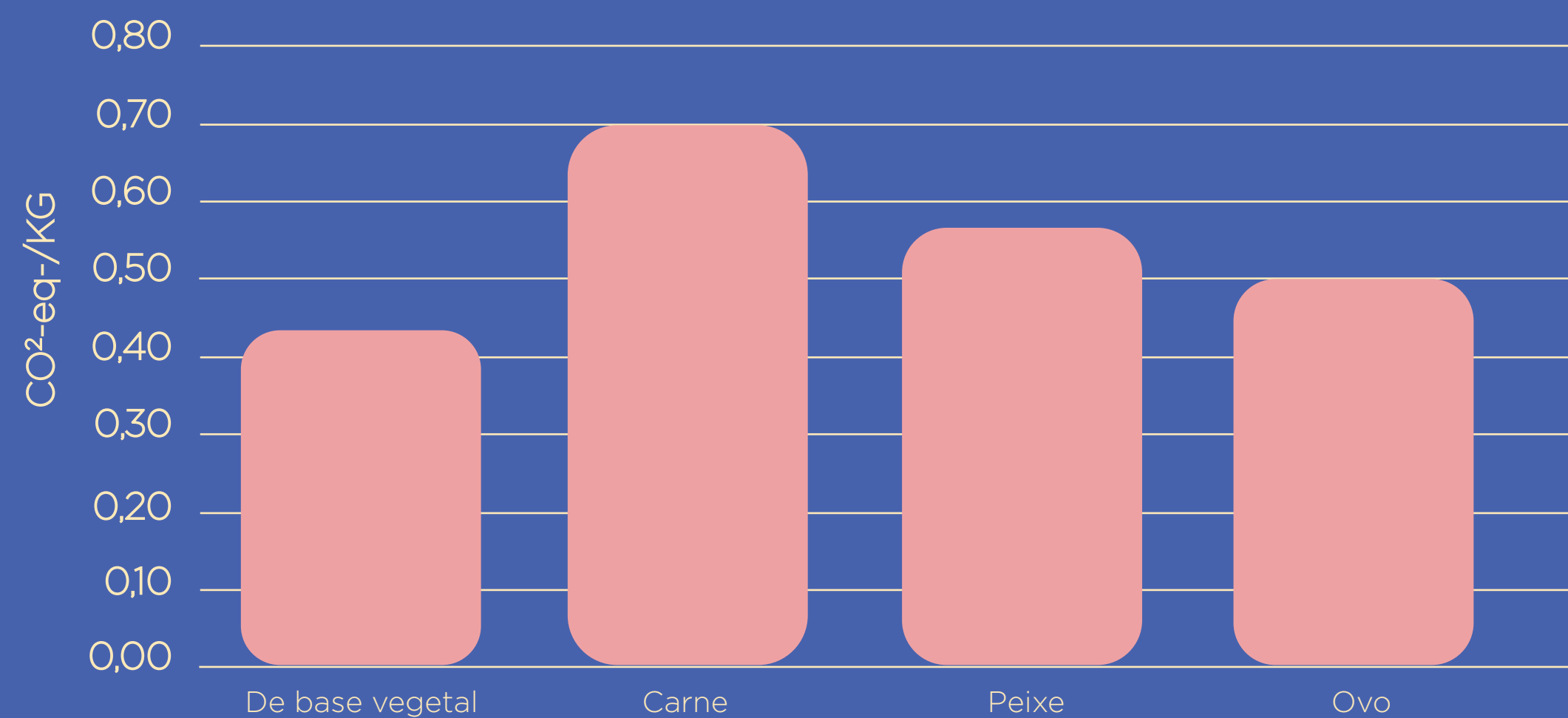
	Pequeno-almoço	Lanche da manhã	Almoço	Lanche da tarde	Jantar	Valores nutricionais + Pegada climática
2ª feira (carne + peixe)	<ul style="list-style-type: none"> • 200mL leite magro • 60g pão de alfarroba • Pasta de noz: 20g nozes trituradas 	<ul style="list-style-type: none"> • 110g laranja • 60g pão de aveia • 10g amêndoas 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa (dividir entre almoço e jantar) 65g de nabiça, 65g de espinafres, 100g de couve galega, 50g de couve lombarda, 40g de cenoura, 65g de feijão branco, 150g de batata e 10g de azeite • Batata e couve branca cozida com cavala: 85g cavala em conserva de azeite, 200g batata, 45g cebola, 60g feijão verde, 15g azeite 	<ul style="list-style-type: none"> • 100g damasco • 175 mL leite magro • 30g torradas de pão de aveia 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa (igual ao almoço) • Massa de cogumelos e carne de frango: 70g carne de frango, 110g massa penne, 320g cogumelos, 45g cebola, 40g tomate, 50g couve lombarda, 15g azeite 	<p>Valor energético: 2507 Kcal Hidratos de Carbono: 283,3g Açúcares: 62,8g Proteínas: 118,8g Gordura: 85,8g Gordura saturada: 13,2g Fibras: 59,6g Sal: 2,6g Pegada carbónica: 2,04 kg CO2-eq</p>
3ª feira (de base vegetal)	<ul style="list-style-type: none"> • 200mL leite magro • 30g torradas de pão de milho • Pasta de avelãs: 20g avelãs trituradas 	<ul style="list-style-type: none"> • 20g queijo flamengo <30% de gordura • 60g pão integral • 120g morangos 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa (dividir entre almoço e jantar) 70g de couve branca, 70g de couve de Bruxelas, 70g de couve portuguesa, 100g de brócolos, 20g de lentilhas verdes e 10g de azeite • Bolonhesa de lentilhas: 100g lentilhas vermelhas, 80g esparguete, 50g cebola, 70g tomate, 65g espinafres, 10g azeite 	<ul style="list-style-type: none"> • 130g pêsego • 175mL leite magro • 15g avelãs 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa (igual ao almoço) • Cogumelos recheados com arroz de feijão vermelho: 70g feijão vermelho, 80g arroz carolino, 300g cogumelos, 50g cebola, 65g espinafres, 80g pimento vermelho, 15g azeite 	<p>Valor energético: 2489 Kcal Hidratos de Carbono: 295,3g Açúcares: 60,3g Proteínas: 112,1g Gordura: 80,3g Gordura saturada: 11,1g Fibras: 65,6g Sal: 2,4g Pegada carbónica: 1,99 kg CO2-eq</p>
4ª feira (peixe + ovo)	<ul style="list-style-type: none"> • 250mL leite magro • 60g pão de aveia • 15g nozes 	<ul style="list-style-type: none"> • 120g ananás • 125g iogurte sólido natural magro • 15g nozes 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa (dividir entre almoço e jantar) 50g de espinafres, 50g de couve de Bruxelas, 50g de couve galega, 50g de cebola, 20g de couve-flor, 60g de feijão catarino e 5g de azeite • Batata no forno, com salada e sardinha assada: 100g sardinha, 325g batata, 25g cebola, 50g alface, 50g rúcula, 50g cenoura, 15g azeite 	<ul style="list-style-type: none"> • 130g nectarina • Húmus de grão-de-bico: 30g grão-de-bico triturado, 5g azeite • 60g pão integral 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa (igual ao almoço) • Arroz com ervilhas e feijão-verde com ovo escalfado: 100g ervilhas, 100g arroz agulha, 1 ovo, 50g feijão-verde, 25g cebola, 15g azeite 	<p>Valor energético: 2499 Kcal Hidratos de Carbono: 298,8g Açúcares: 62g Proteínas: 106,5g Gordura: 85,1g Gordura saturada: 13,6g Fibras: 50,5g Sal: 2,5g Pegada carbónica: 2,04 kg CO2-eq</p>
5ª feira (peixe + de base vegetal)	<ul style="list-style-type: none"> • 200mL leite magro • 30g cereais de flocos de aveia 	<ul style="list-style-type: none"> • 100g amoras • 30g pão de mistura • 10g avelãs 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa (dividir entre almoço e jantar) 120g de espinafres, 60g de couve de Bruxelas, 60g de couve portuguesa, 100g de brócolos, 75g de cebola, 45g de feijão vermelho e 10g de azeite • Medalhão de grão com massa: 50g cebola, 50g pimento amarelo, 100g grão de bico, 70g massa tagliatelle, 60g lentilhas vermelhas, 15g azeite 	<ul style="list-style-type: none"> • 20g queijo flamengo <30% de gordura • 30g pão de mistura • 200g melancia 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa (igual ao almoço) • Arroz de feijão e couve portuguesa com robalo: 90g robalo, 60g couve portuguesa, 25g cebola, 45g feijão vermelho, 70g arroz agulha, 15g azeite 	<p>Valor energético: 2490 Kcal Hidratos de Carbono: 310,3g Açúcares: 48g Proteínas: 123,2g Gordura: 69,9g Gordura saturada: 11,3g Fibras: 62,5g Sal: 2,2g Pegada carbónica: 1,98 kg CO2-eq</p>

	Pequeno-almoço	Lanche da manhã	Almoço	Lanche da tarde	Jantar	Valores nutricionais + Pegada climática
6ª feira (de base vegetal)	<ul style="list-style-type: none"> • 200mL leite magro • 30g torradas de pão de milho • 15g avelãs 	<ul style="list-style-type: none"> • 20g queijo flamengo <30% de gordura • 60g pão integral • 120g morangos 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa (dividir entre almoço e jantar) 70g de couve branca, 70g de couve de Bruxelas, 70g de couve portuguesa, 100g de brócolos, 20g de lentilhas verdes e 10g de azeite • Lasanha de lentilhas: 100g lentilhas vermelhas, 80g massa de lasanha, 50g cebola, 70g tomate, 65g espinafres, 15g azeite 	<ul style="list-style-type: none"> • 130g pêssego • 175mL leite magro • 20g avelãs 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa (igual ao almoço) • Salada de feijão fradinho e cogumelos com arroz: 70g feijão fradinho, 80g arroz agulha, 300g cogumelos, 50g cebola, 65g espinafres, 80g pimento, 15g azeite 	<p>Valor energético: 2535 Kcal Hidratos de Carbono: 308,3g Açúcares: 60,7g Proteínas: 112,5g Gordura: 80,3g Gordura saturada: 12,2g Fibras: 62,4g Sal: 2,3g Pegada carbónica: 1,99 kg CO2-eq</p>
Sábado (carne + ovo)	<ul style="list-style-type: none"> • 200mL leite magro • 30g torradas de pão integral • Pasta de noz: 35g nozes trituradas • 200g tangerina 	<ul style="list-style-type: none"> • 70g mirtilos • 125g iogurte natural sólido magro • 15g amêndoas 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa (dividir entre almoço e jantar) 100g de brócolos, 100g de couve-flor, 25g de cenoura, 100g de lentilhas amarelas e 10g de azeite • Massa com bifeinhos de peru estufado: 60g peru, 130g massa espiral, 25g cebola, 25g tomate, 25g cenoura, 50g pimento verde, 10g azeite 	<ul style="list-style-type: none"> • 30g pão de milho • Húmus de grão: 50g grão de bico triturado, 5g azeite 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa (igual ao almoço) • Salteado de batatas com hortícolas e ovo: 50g alface, 50g rúcula, 25g cebola, 200g batata, 1 ovo, 10g azeite 	<p>Valor energético: 2487 Kcal Hidratos de Carbono: 285g Açúcares: 60,8g Proteínas: 114,3g Gordura: 86,8g Gordura saturada: 12,1g Fibras: 50,3g Sal: 1,6g Pegada carbónica: 2,04 kg CO2-eq</p>
Domingo (carne + de base vegetal)	<ul style="list-style-type: none"> • 250mL leite magro • 60g pão de aveia • Pasta de amêndoa: 20g amêndoa triturada 	<ul style="list-style-type: none"> • 70g maçã • 20g nozes 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa (dividir entre almoço e jantar) 25g de nabiças, 25g de alho-francês, 50g de couve de bruxelas, 50g de couve-flor, 30g de lentilhas vermelhas e 10g de azeite • Chips de batata-doce e salada, com lombrinhos de porco e cogumelos: 45g lombo de porco, 130g batata-doce, 220g cogumelos, 50g alface, 25g couve roxa, 25g cebola, 25g tomate, 15g azeite 	<ul style="list-style-type: none"> • 15g nozes • 50g framboesas • 200mL leite magro 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa (igual ao almoço) • Almôndegas de lentilhas com feijão preto e arroz: 100g lentilhas verdes, 25g cebola, 25g cenoura, 25g pimento vermelho, 100g feijão preto, 80g arroz carolino, 15g de azeite 	<p>Valor energético: 2487 Kcal Hidratos de Carbono: 283,8g Açúcares: 62,4g Proteínas: 115,7g Gordura: 85,3g Gordura saturada: 11,4g Fibras: 59g Sal: 1,2g Pegada carbónica: 2,04 kg CO2-eq</p>

Nota: Peso dos alimentos apresentado em cru

Pegada carbónica das refeições principais

(homem)



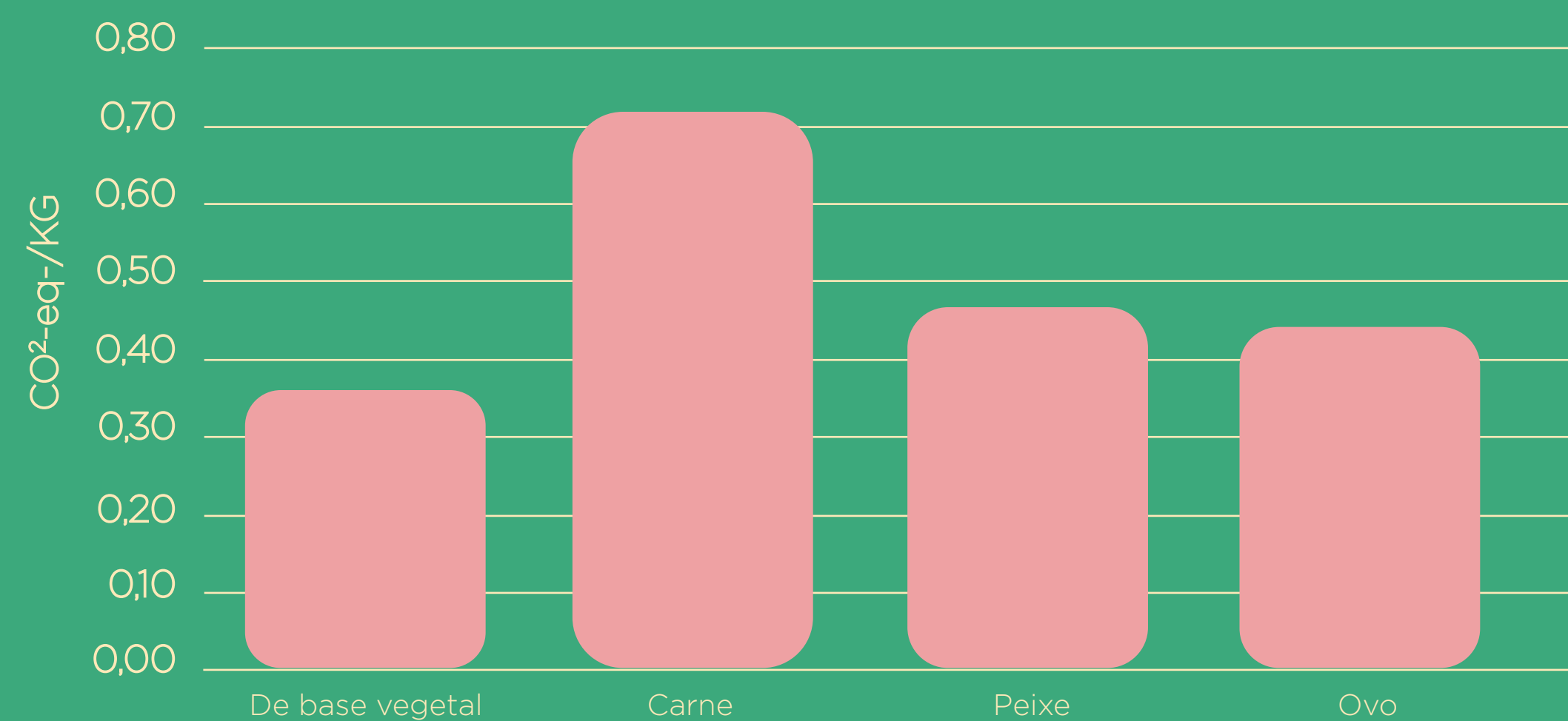
	Pequeno-almoço	Lanche da manhã	Almoço	Lanche da tarde	Jantar	Valores nutricionais + Pegada climática
2ª feira (carne + peixe)	<ul style="list-style-type: none"> • 200mL leite magro • 70g pão de alfarroba • Pasta de amêndoa: 10g amêndoas trituradas 	<ul style="list-style-type: none"> • 100g laranja • 5g nozes 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa (dividir entre almoço e jantar): 130g de nabiça, 75g de espinafres, 100g de couve galega, 50g de couve lombarda, 40g de cenoura, 40g de feijão branco, 70g de batata e 5g de azeite. • Batata e couve branca cozida com cavala: 75g cavala em conserva de azeite, 200g batata, 45g cebola, 60g feijão verde, 10g azeite 	<ul style="list-style-type: none"> • 100g damasco • 15g queijo flamengo <30% de gordura • 70g broa milho 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa (igual ao almoço) • Massa de cogumelos e carne de frango: 70g carne de frango, 90g massa penne, 195g cogumelos, 45g cebola, 40g tomate, 50g couve lombarda, 10g azeite 	<p>Valor energético: 2038 Kcal Hidratos de Carbono: 244,7g Açúcares: 49,5g Proteínas: 98,7g Gordura: 61,6g Gordura saturada: 11,8g Fibras: 49,9g Sal: 3,5g Pegada carbónica: 1,79 kg CO2-eq</p>
3ª feira (de base vegetal)	<ul style="list-style-type: none"> • 150mL leite magro • 30g torradas de pão de mistura • 20g queijo flamengo <30% de gordura 	<ul style="list-style-type: none"> • 10g nozes • 20g queijo flamengo <30% de gordura • 140g morangos 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa (dividir entre almoço e jantar): 40g de couve branca, 45g de couve de Bruxelas, 30g de couve portuguesa, 130g de brócolos, 20g de lentilhas verdes e 10g de azeite. • Bolonhesa de lentilhas: 100g lentilhas vermelhas, 65g esparguete, 40g cebola, 70g tomate, 45g espinafres, 10g azeite 	<ul style="list-style-type: none"> • 120g pêsego • 10g amêndoas • 150mL leite magro 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa (igual ao almoço) • Cogumelos recheados com arroz de feijão vermelho: 30g feijão vermelho, 70g arroz carolino, 320g cogumelos, 40g cebola, 45g espinafres, 80g pimento vermelho, 10g azeite 	<p>Valor energético: 2038 Kcal Hidratos de Carbono: 243g Açúcares: 50,6g Proteínas: 95,9g Gordura: 63,7g Gordura saturada: 14,4g Fibras: 52,0g Sal: 1,6g Pegada carbónica: 1,93 kg CO2-eq</p>
4ª feira (peixe + ovo)	<ul style="list-style-type: none"> • 200mL leite magro • 60g pão de aveia • 10g nozes 	<ul style="list-style-type: none"> • 100g ananás • 120g iogurte sólido natural magro 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa (dividir entre almoço e jantar): 50g de espinafres, 40g de couve de Bruxelas, 40g de couve galega, 40g de cebola, 40g de couve-flor, 50g de feijão catarino e 5g de azeite. • Batata no forno, com salada e sardinha assada: 150g sardinha, 100g batata, 20g cebola, 50g alface, 50g rúcula, 30g cenoura, 10g azeite 	<ul style="list-style-type: none"> • 120g nectarina • Húmus de grão-de-bico: 30g grão de bico triturado, 5g azeite • 60g pão integral 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa (igual ao almoço) • Arroz com ervilhas e feijão-verde com ovo escalfado: 75g ervilhas, 110g arroz agulha, 1 ovo, 50g feijão-verde, 20g cebola, 5g azeite 	<p>Valor energético: 2007 Kcal Hidratos de Carbono: 243,5g Açúcares: 50,6g Proteínas: 100,3g Gordura: 60,1g Gordura saturada: 11,4g Fibras: 40,1g Sal: 2,2g Pegada carbónica: 1,80 kg CO2-eq</p>
5ª feira (peixe + de base vegetal)	<ul style="list-style-type: none"> • 150mL leite magro • 25g torradas de pão de mistura • Pasta de avelã: 10g avelãs trituradas 	<ul style="list-style-type: none"> • 150mL leite magro • 100g amoras • 15g nozes 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa (dividir entre almoço e jantar): 125g de espinafres, 50g de couve de Bruxelas, 55g de couve portuguesa, 75g de brócolos, 50g de cebola, 20g de feijão vermelho e 5g de azeite. • Medalhão de grão com massa: 25g cebola, 50g pimento amarelo, 95g grão de bico, 60g massa tagliatelle, 30g lentilhas vermelhas, 10g azeite 	<ul style="list-style-type: none"> • 20g queijo flamengo <30% de gordura • 25g pão de mistura • 150g melancia 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa (igual ao almoço) • Arroz de feijão e couve portuguesa com robalo: 65g robalo, 55g couve portuguesa, 25g cebola, 60g feijão vermelho, 60g arroz agulha, 10g azeite 	<p>Valor energético: 2039 Kcal Hidratos de Carbono: 243,6g Açúcares: 45,9g Proteínas: 99,4g Gordura: 62,8g Gordura saturada: 10,9g Fibras: 49,8g Sal: 1,9g Pegada carbónica: 1,80 kg CO2-eq</p>

	Pequeno-almoço	Lanche da manhã	Almoço	Lanche da tarde	Jantar	Valores nutricionais + Pegada climática
6ª feira (de base vegetal)	<ul style="list-style-type: none"> • 150mL leite magro • 30g torradas de pão de mistura • 20g queijo flamengo <30% de gordura 	<ul style="list-style-type: none"> • 10g nozes • 20g queijo flamengo <30% de gordura • 140g morangos 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa (dividir entre almoço e jantar): 40g de couve branca, 45g de couve de Bruxelas, 30g de couve portuguesa, 130g de brócolos, 20g de lentilhas verdes e 5g de azeite. • Lasanha de lentilhas: 100g lentilhas vermelhas, 60g massa de lasanha, 40g cebola, 60g tomate, 45g espinafres, 10g azeite 	<ul style="list-style-type: none"> • 100g pêssego • 10g amêndoas • 150mL leite magro 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa (igual ao almoço) • Salada de feijão fradinho e cogumelos com arroz: 35g feijão fradinho, 80g arroz agulha, 300g cogumelos, 40g cebola, 45g espinafres, 70g pimento, 10g azeite 	Valor energético: 2040 Kcal Hidratos de Carbono: 245,5g Açúcares: 48,5g Proteínas: 95,9g Gordura: 63,4g Gordura saturada: 14,5g Fibras: 49,6g Sal: 1,6g Pegada carbónica: 1,92 kg CO2-eq
Sábado (carne + ovo)	<ul style="list-style-type: none"> • 200mL leite magro • 30g torradas de pão mistura • Pasta de noz: 15g nozes trituradas • 140g tangerina 	<ul style="list-style-type: none"> • 80g mirtilos • 120g iogurte natural sólido magro • 30g pão integral • 5g amêndoas 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa (dividir entre almoço e jantar): 60g de brócolos, 60g de couve-flor, 20g de cenoura, 100g de lentilhas amarelas e 5g de azeite. • Massa com bifeinhos de peru estufado: 80g peru, 85g massa espiral, 20g cebola, 25g tomate, 20g cenoura, 35g pimento verde, 10g azeite 	<ul style="list-style-type: none"> • 60g pão de milho • Húmus de grão: 30g grão de bico triturado, 5g azeite 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa (igual ao almoço) • Salteado de batatas com hortícolas e ovo: 35g alface, 30g rúcula, 20g cebola, 110g batata, 1 ovo, 10g azeite 	Valor energético: 1994 Kcal Hidratos de Carbono: 238,2g Açúcares: 44,1g Proteínas: 99,1g Gordura: 61,7g Gordura saturada: 10g Fibras: 40,1g Sal: 1,8g Pegada carbónica: 1,95 kg CO2-eq
Domingo (carne + de base vegetal)	<ul style="list-style-type: none"> • 200mL leite magro • 60g pão de aveia • 20g queijo flamengo <30% de gordura • 10g amêndoas 	<ul style="list-style-type: none"> • 120g maçã • 60g pão de milho • 15g nozes 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa (dividir entre almoço e jantar): 50g de nabijas, 25g de alho-francês, 30g de couve de bruxelas, 40g de couve-flor, 15g de lentilhas vermelhas e 5g de azeite. • Chips de batata-doce e salada, com lombo de porco e cogumelos: 70g lombo de porco, 60g batata-doce, 250g cogumelos, 50g alface, 30g couve roxa, 20g cebola, 25g tomate, 10g azeite 	<ul style="list-style-type: none"> • 15g nozes • 80g framboesas 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa (igual ao almoço) • Almôndegas de lentilhas com feijão preto e arroz: 90g lentilhas verdes, 20g cebola, 25g cenoura, 40g pimento vermelho, 30g feijão preto, 85g arroz carolino, 5g de azeite 	Valor energético: 2028 Kcal Hidratos de Carbono: 243,5g Açúcares: 48,1g Proteínas: 96,1g Gordura: 62,9g Gordura saturada: 11,6g Fibras: 49g Sal: 1,6g Pegada carbónica: 1,96 kg CO2-eq

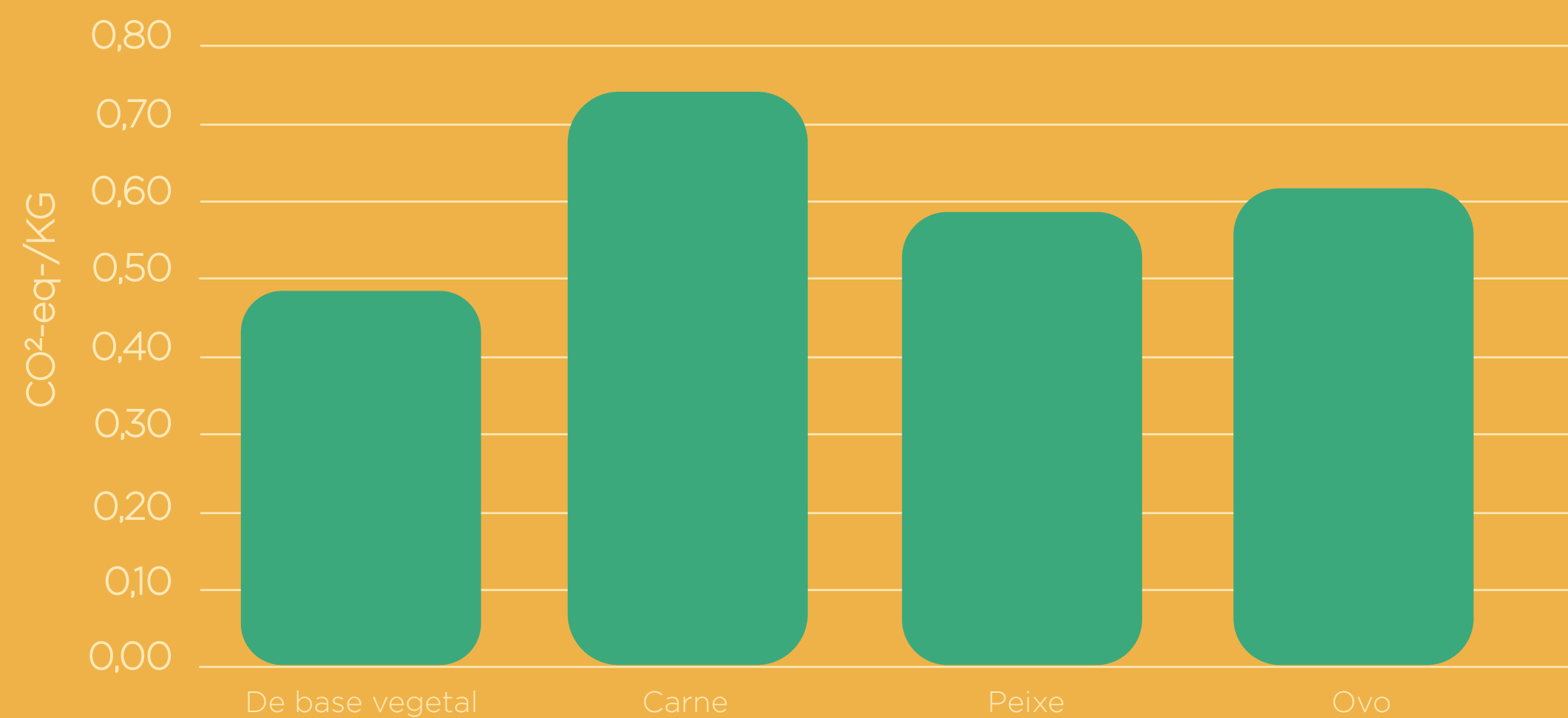
Nota: Peso dos alimentos apresentado em cru

Pegada carbónica das refeições principais

(mulher)

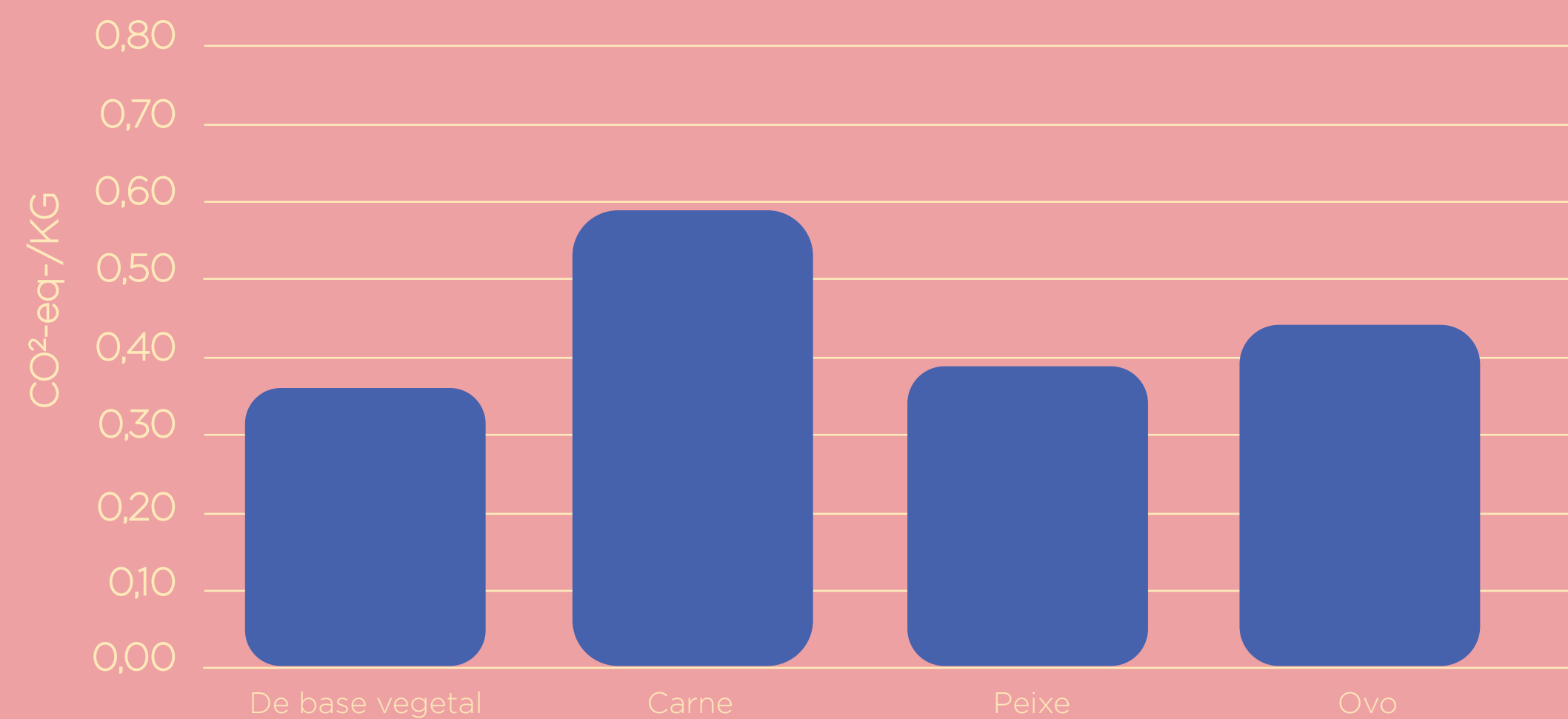


Pegada carbónica das refeições principais (adolescente)

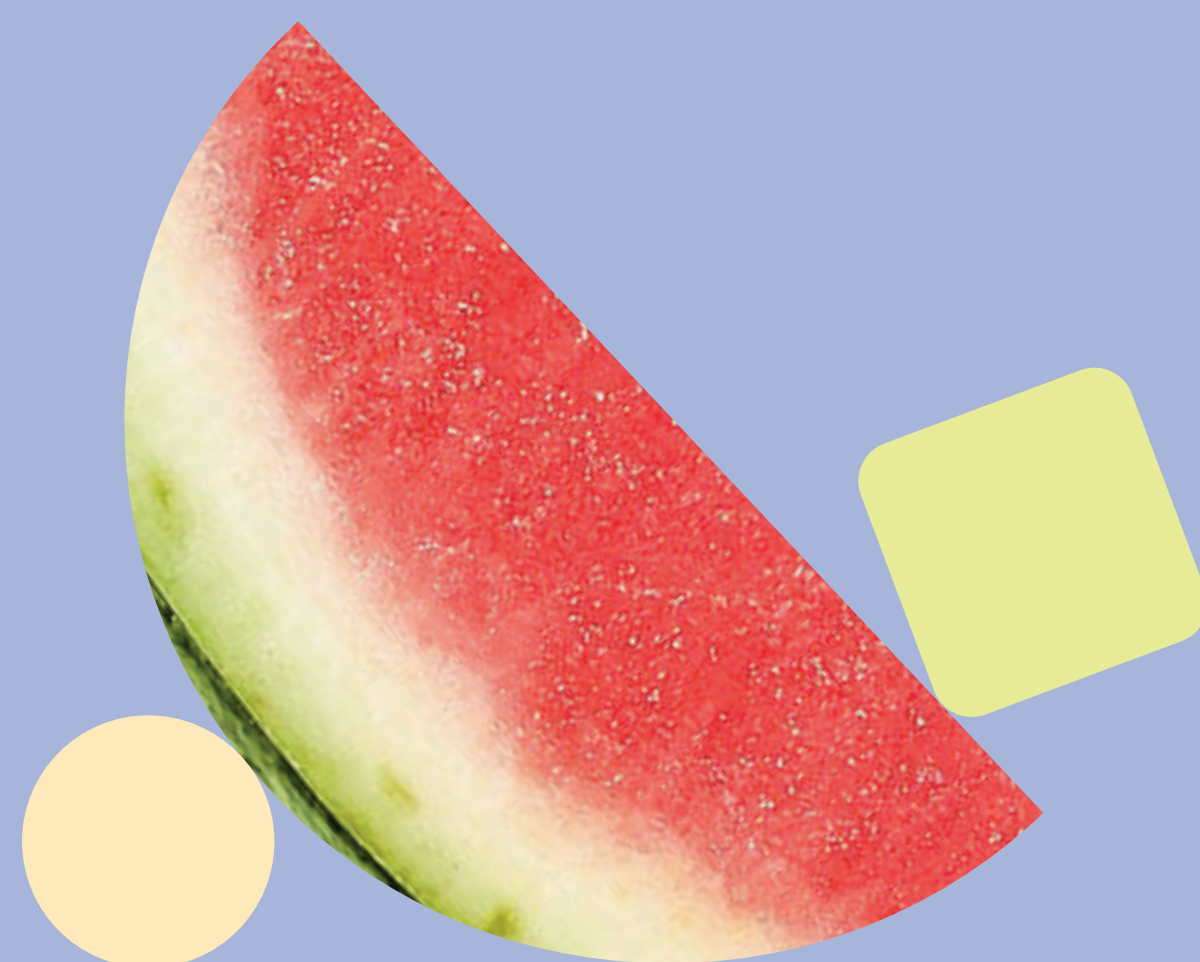


Pegada carbónica das refeições principais

(criança)



A não esquecer



Agora que leste as informações nutricionais e de sustentabilidade explicadas neste guia, e depois de explorares os planos alimentares semanais pensados para cada membro do agregado familiar, há algumas ideias que gostávamos que levasses contigo:

O que comemos tem impacto no nosso clima e na biodiversidade. Assim, se queremos um planeta saudável e resiliente, mudar a nossa alimentação pode muito bem ser o nosso maior contributo para este objetivo;

É possível ter planos de refeições diários que respeitam as recomendações nutricionais para a população portuguesa e que estão alinhados com o objetivo de limitar o aquecimento global a 1,5°C;

Planos alimentares que incluam alimentos de todos os grupos da Roda da Alimentação Mediterrânica (guia alimentar português) podem ter uma pegada carbónica reduzida;

As refeições principais de base vegetal têm, em geral, uma pegada carbónica inferior às refeições principais de carne, pescado ou ovos, tendo as refeições de carne, em geral, a maior pegada.



Assim, temos algumas recomendações para ti:


Usa este plano semanal que te ajuda a diminuir a pegada carbónica da tua alimentação;

Constrói o teu dia alimentar em função das tuas necessidades nutricionais, utiliza de forma integral os alimentos, para promoveres a redução do desperdício alimentar;

Privilegia os alimentos de origem vegetal e limita o consumo de alimentos de origem animal;

Procura consumir alimentos sazonais e frescos - estes são, em geral, mais sustentáveis e ricos nutricionalmente;

Informa-te sobre o impacto ambiental dos alimentos que consumes. Além de ser importante refletir sobre o tipo de alimentos que escolhemos, importa também considerar como foram produzidos, como os preparamos e confeccionamos, e como evitamos o desperdício alimentar.



É urgente conciliar as recomendações alimentares nacionais com os limites planetários pois a nossa saúde depende também da saúde do planeta.

Ficha Técnica:

Texto e Comunicação: Ana B. Assis, Sofia Almeida

Análise Ambiental: Joana Canelas

Análise Nutricional: Inês Garcia, Sofia Ferraz

Revisão científica: Catarina Grilo, Clara Antunes, Helena Real, Tiago Luís

Design: Emanuel Vicente

© 2024 ANP|WWF. Todos os direitos reservados. Qualquer reprodução total ou parcial deve mencionar o título e creditar a supramencionada enquanto proprietária dos direitos de autor.
©1986 Símbolo do Panda WWF – World Wide Fund For Nature (anteriormente World Wildlife Fund).

Mais informação sobre este documento pode ser consultada em www.natureza-portugal.org/ e www.eat4change.pt/ ou através do endereço: Laboratórios do Audax Rua Adriano Correia de Oliveira 4 A - Lab H3, 1600 - 312 Lisboa ou consultar www.natureza-portugal.org/ e www.eat4change.pt/

Este estudo foi feito
em colaboração com:

