

nutrimento



DGS lança Manual sobre alimentos fornecedores de proteína

Alimentos fornecedores de proteínas do cabaz de alimentos do POAPMC: valor nutricional, conservação e utilização

Este **manual** apresenta um conjunto de informações úteis sobre o valor nutricional, cuidados de utilização e receitas de quatro tipos de alimentos fornecedores de proteína na nossa alimentação. A proteína é um dos nutrientes essenciais na nossa alimentação podendo escassear em situações de dificuldade económica ou em certo tipo de dietas.

Atendendo a esta necessidade, o **Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável**, da DGS em colaboração com o **Programa Operacional de Apoio às Pessoas Mais Carentes** e com a

ajuda do **Chef Fábio Bernardino e sua equipa**, elaborou o presente manual com sugestões de poupança e gestão doméstica, no qual são apresentadas receitas saudáveis, saborosas e de baixo custo para toda a população.

Adicionalmente, são também desenvolvidos temas como o valor nutricional dos vários alimentos presentes no manual e suas vantagens para a saúde, bem como algumas regras de boa utilização, maximizando o valor nutricional e evitando contaminações e desperdício.

Consulte o manual [aqui](#).

Link do artigo: <https://nutrimento.pt/noticias/alimentos-fornecedores-de-proteinas-no-ca-az-de-alimentos-do-poapmc/>

Direção-Geral da Saúde

Alameda Afonso Henriques, 45
1049-005 Lisboa

Tel.: 218 430 500

Fax.: 218 430 530

Email: pnipas@dgs.pt