

9 ESTRATÉGIAS

COMER BEM E GASTAR MENOS



Comer bem sem gastar muito é difícil, mas é possível ter os dois no mesmo prato.

1. Planeie as refeições semanais para poupar no dia a dia

Prepare uma **lista de compras** para comprar apenas o que realmente precisa. Escolha os **alimentos da época**, pois costumam ser **mais baratos**.



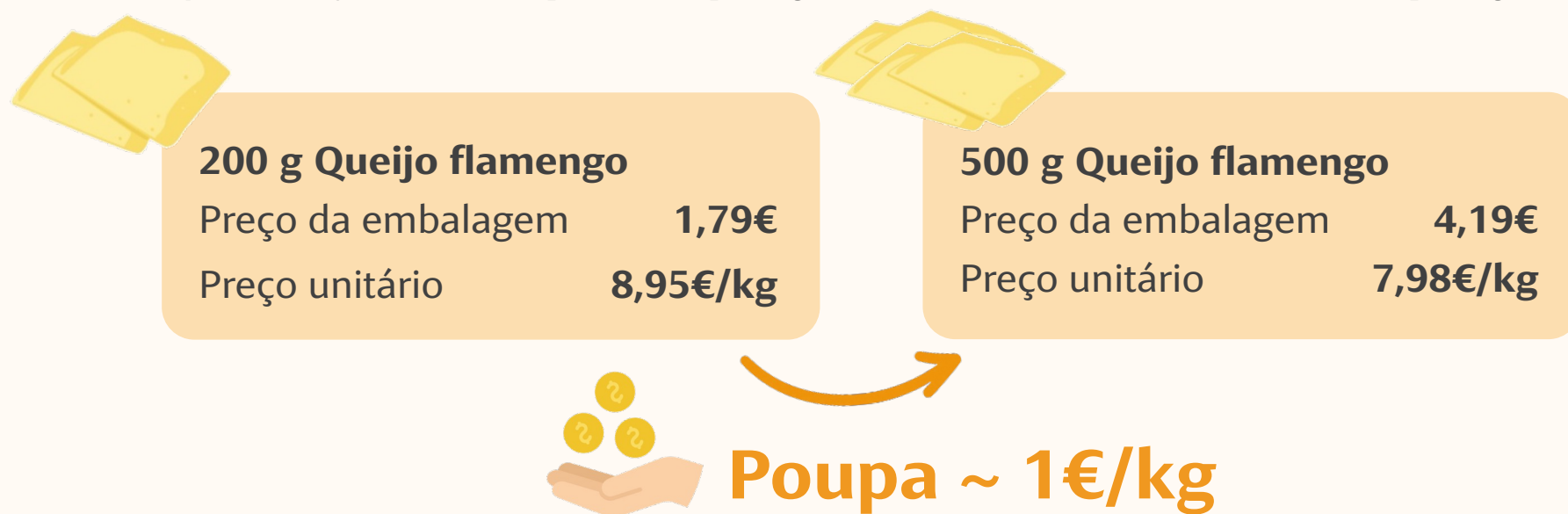
2. Cozinhe mais pratos de panela

Os **pratos de panela** (estufados, jardineiras e caldeiradas) juntam na mesma panela hortícolas e leguminosas, como as ervilhas e o feijão, permitindo adicionar menores quantidades de carne ou peixe.



3. Compare o preço unitário dos alimentos

Além das promoções, **compare o preço unitário dos alimentos (preço/kg)**



Uma embalagem maior pode parecer mais cara, mas na verdade pode estar a pagar menos por cada Kg.

4. O todo é mais barato do que as partes

Se optar por um **frango inteiro** e pedir para cortar em partes à partida será mais barato. O mesmo aplica-se ao peixe. **Comprar inteiro será mais barato que à posta ou em filetes.**



5. Use ovos e leguminosas como fontes de proteína

Os **ovos** e as **leguminosas** são boas fontes de proteína, podendo substituir a carne e o peixe em algumas refeições semanais.

Além dos benefícios nutricionais, **são alternativas económicas.**

Procure aumentar a presença destes alimentos à mesa!



Refeição com carne como fonte proteica

Estufado de carne de vaca com couve-coração

2,27€/pessoa



Refeição com carne e leguminosas como fonte proteica

Estufado de carne de vaca com grão-de-bico e couve-coração

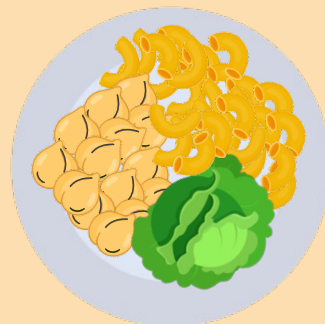
1,68€/pessoa



Refeição com ovos e leguminosas como fonte proteica

Estufado de ovos escalfados com grão-de-bico e couve-coração

1,11€/pessoa



Refeição com leguminosas como fonte proteica

Estufado de grão-de-bico com couve-coração

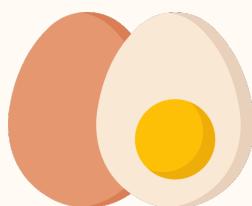
0,94€/pessoa



**Poupe quase
2,5x mais com uma
refeição com
leguminosas
como fonte de proteína**

Dois ovos ou seis colheres de sopa de leguminosas é a quantidade necessária para uma refeição que não tenha carne ou peixe como fonte proteica.

Refeição exclusivamente
com ovos



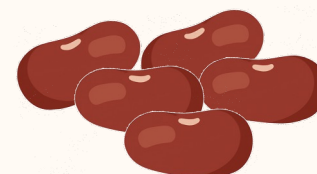
2 ovos M
(53 a 63g)

Refeição com carne
e leguminosas



50 g de carne + 3
colheres de sopa de
leguminosas (80 g)

Refeição exclusivamente
com leguminosas



6 colheres de sopa
de leguminosas
(160 g)

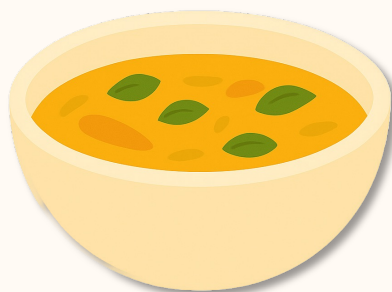
6. Sopa como uma solução económica

A presença da sopa de hortícolas na mesa deve ser obrigatória. É um dos métodos de confeção simples, que preserva os nutrientes, sacia e hidrata.



**A sopa preparada em casa é mais saudável e
pode custar 4x menos!**

**Sopa preparada
em casa**



1 sopa ~300 mL
0,23€

vs

**Sopa pronta a
comer**





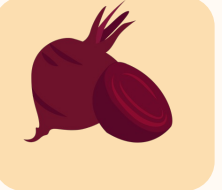



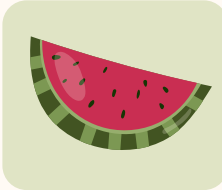
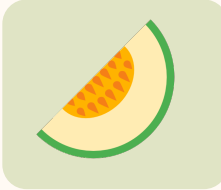





1 sopa – 300 mL
0,93€

7. Escolha fruta e hortícolas “low cost”

Sabemos que, por vezes, o custo da fruta e hortícolas é um desafio, por isso identificamos algumas opções mais económicas.

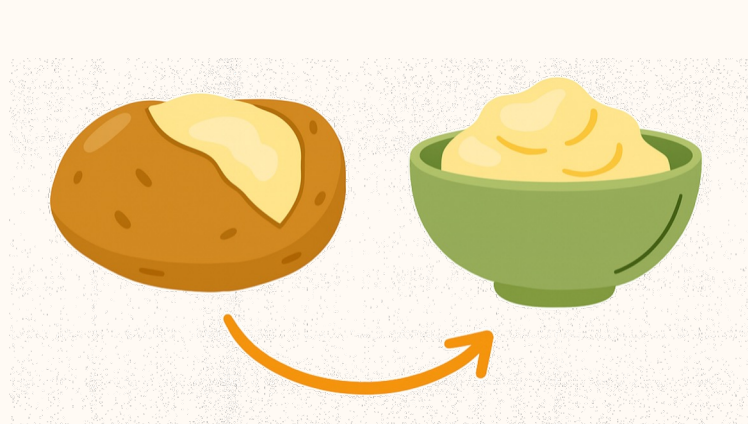
FRUTA E HORTÍCOLAS A MENOS DE 2€/Kg*

Cenoura	Couve coração	Alho francês congelado**	Couve lombarda	Couve branca	Couve roxa
					
1,09€/Kg	1,29/Kg	1,32€/Kg	1,49/Kg	1,49€/Kg	1,49€/Kg
Tomate	Curgete	Beterraba	Couve de bruxelas congeladas**	Espinafres congelados**	Feijão verde congelado**
					
1,49€/Kg	1,60€/Kg	1,69/Kg	1,72/Kg	1,79/Kg	1,85/Kg
Melancia	Melão	Banana	Laranja		
					
0,86€/Kg	1,12€/Kg	1,25€/Kg	1,46€/Kg		
Maçã	Clementina	Meloa	Pera		
					
1,54€/Kg	1,59€/Kg	1,76€/Kg	1,79€/Kg		

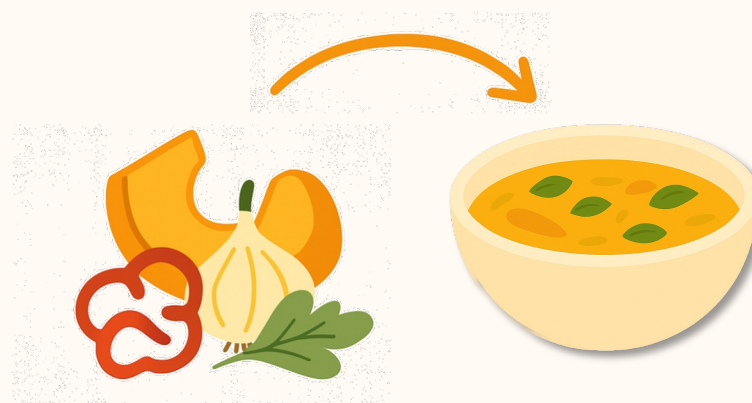
Sopa ao almoço e ao jantar + 3 peças de fruta por dia – permite atingir a recomendação da OMS e tem um **custo médio de aproximadamente 1,00€**

8. Economize tempo e dinheiro reduzindo o desperdício

Seja criativo no reaproveitamento das “sobras” e prepare novas alternativas de refeições. Por exemplo, as **“sobras” de hortícolas** podem ser usadas para fazer **sopa, esparregado** ou **puré de legumes**.



Utilize as sobras de batatas cozidas ou assadas para sopas, purés ou saladas frias



Utilize as sobras de hortícolas crus ou cozinhados para sopas, arroz de legumes ou recheios de sandes

9. Beba água (da torneira) em vez de bebidas refrigerantes e bebidas alcoólicas





A água da rede pública é de boa qualidade!


Beba 8 a 10 copos de água por dia



Algumas sugestões de refeições saudáveis, práticas e económicas para a família

SOPA DE CENOURA


 4 pessoas  30 min.

 **0,22€/pessoa**

A sopa é um dos métodos de confeção simples, que preserva os nutrientes, sacia e hidrata. Nesta receita, a tradicional batata pode facilmente ser substituída pela curgete.



GÃO-DE-BICO COM OVOS ESCALFADOS

 4 pessoas  30 min.

 **1,08€/pessoa**





Os ovos são uma excelente alternativa à carne e ao pescado, com a vantagem de serem mais económicos. Combinados com leguminosas, como o grão-de-bico, terá uma refeição completa.

Consulte as receitas completas da autoria do Chef Fábio Bernardino em [nutrimento.pt](https://www.nutrimento.pt)

Algumas sugestões de refeições saudáveis, práticas e económicas para a família

CALDEIRADA DE PESCADA



 4 pessoas  30 min.


 **1,96€/pessoa**

A pescada é um excelente fornecedor de proteína de qualidade, vitamina B12, fósforo e potássio. Para obter mais sabor poderá marinar a pescada com sumo de limão, alho e pimenta, antes de a cozinhar.



HAMBÚRGUER DE FEIJÃO E ARROZ

 4 pessoas  30 min.

 **0,53€/pessoa**

As sobras de pão podem ser utilizadas nesta receita para o pão ralado. O feijão de lata deverá ser bem escorrido e passado por água corrente de forma a retirar o excesso de sal.



Consulte as receitas completas da autoria do Chef Fábio Bernardino
em nutrimento.pt