

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**.



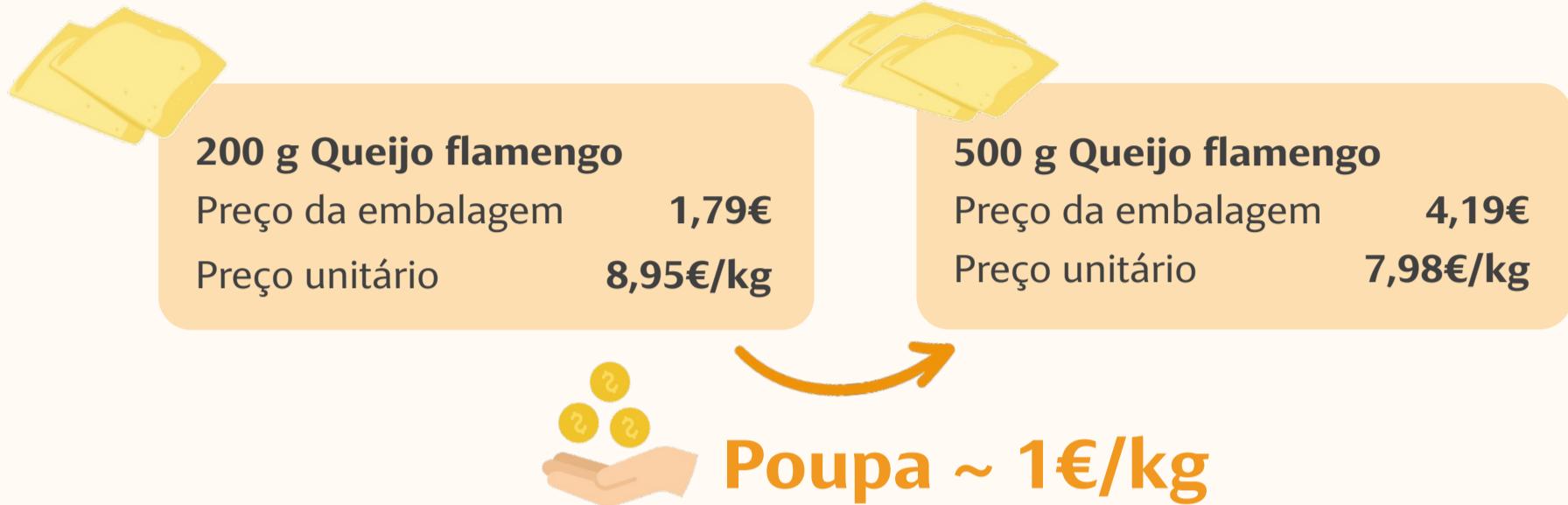
## 2. Cozinhe mais pratos de panela

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.**



**2x mais barato\***

## 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



**Poupe quase**

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



Refeição com ovos e leguminosas como fonte proteica

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

1,11€/pessoa



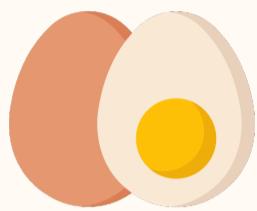
Refeição com leguminosas como fonte proteica

**Estufado de grão-de-bico com couve-coração**

0,94€/pessoa

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



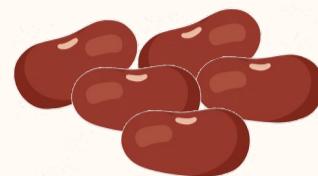
2 ovos M  
(53 a 63g)

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€**

**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.

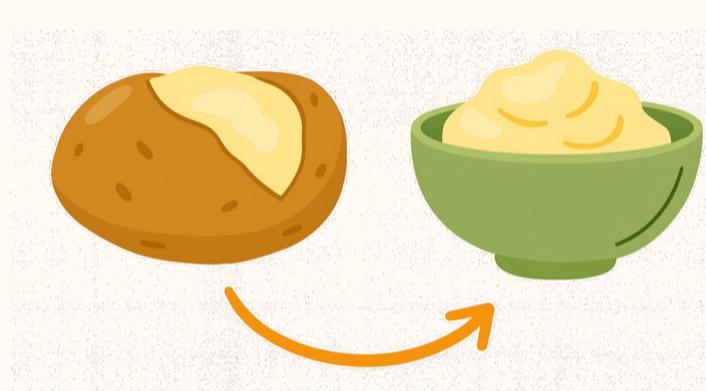
### FRUTA E HORTÍCOLAS A MENOS DE 2€/Kg\*

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		

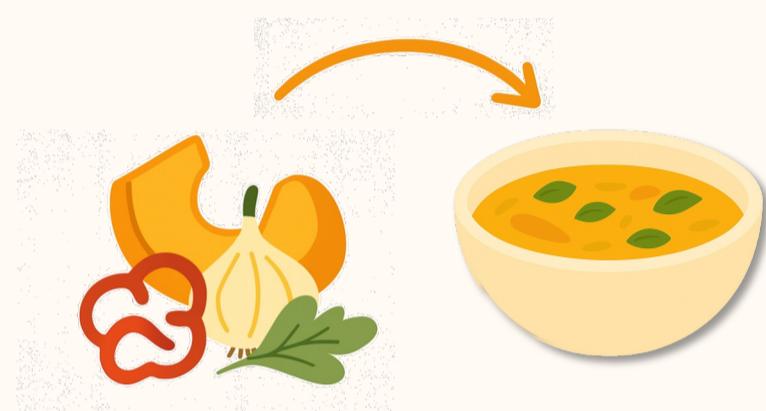
**Sopa ao almoço e ao jantar + 3 peças de fruta por dia – permite atingir a recomendação da OMS e tem um custo médio de aproximadamente 1,00€**

## 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.

# 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 marinhar 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.