U.PORTO P.PORTO

2.º CICLO

CIÊNCIAS GASTRONÓMICAS

Alimentação Pós-Cirurgia Bariátrica: Desenvolvimento de um E-book (R)Educativo com Receitas Nutricionalmente Adequadas

Diana Ferreira

M

2026

Alimentação Pós-Cirurgia Bariátrica: Desenvolvimento de um E-book (R)Educativo com Receitas Nutricionalmente Adequadas

Post-Bariatric Surgery Nutrition: Development of a (Re)Educational E-book with Nutritionally Appropriate Recipes

Carla Diana Oliveira da Costa Ferreira

Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

Orientadora Professora Doutora Silvia Pinhão – FCNAUP

Coorientadora Professora Doutora Patrícia Padrão - FCNAUP

Dissertação/Relatório de candidatura ao grau de Mestre em Ciências Gastronómicas apresentada(o) à Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto e à Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Politécnico do Porto

2026

Agradecimentos

Este trabalho é muito mais do que o culminar de um percurso académico. É a concretização de um caminho profundamente pessoal, um caminho de evolução, coragem e entrega. Mas, acima de tudo, é a expressão de uma luta interior por um objetivo que só quem a viveu pode verdadeiramente compreender. Foi duro, foi exigente, mas foi também muito bonito e profundamente gratificante. E foi possível porque nunca estive verdadeiramente sozinha.
Mais do que o conhecimento, levo comigo tudo o que vivi, porque as pessoas são, para mim, essenciais. E neste percurso, encontrei pessoas verdadeiramente excecionais.

Ao meu marido, meu maior companheiro e melhor amigo, a minha base e o meu refúgio. Foste a força serena que me sustentou nos dias mais difíceis, e celebraste comigo de forma intensa e com muito orgulho cada conquista. O teu amor, a tua paciência e a tua fé em mim foram o chão onde me apoiei para tornar real este sonho antigo… que só foi possível contigo presente, de forma incondicional.

À minha filha Leonor, o meu futuro, a minha luz e o meu horizonte. Que esta minha história te inspire a nunca desistires dos teus sonhos. Nunca é tarde quando o que nos move é verdadeiro. O amor, a curiosidade e a vontade de crescer… serão sempre motivos que nos impulsionam.

Aos meus Pais e ao meu Irmão, que sei que estão muito orgulhosos de mim e desta minha caminhada. São muito de mim, e eu sou muito deles.

Às minhas colaboradoras Ana e Catarina, pelo trabalho e esforço acrescido que suportaram por mim enquanto estive ausente da empresa para me dedicar a este Mestrado. Agradeço-vos por nunca me dizerem que não, e pelas palavras de incentivo que sempre me dirigiram.

Aos meus amigos Conceição e Joaquim Peliteiro, pela generosidade e disponibilidade com que me permitiram utilizar a vossa empresa para embalar as refeições que produzi no âmbito desta dissertação. Obrigada por terem contribuído, de forma tão espontânea e importante, para que esta etapa do trabalho fosse possível. A vossa amizade e disponibilidade ficarão, também, ligadas a esta caminhada.

Ao Sandro, meu amigo especial e companheiro de curso, que esteve sempre ao meu lado. Obrigada por cada momento, por cada partilha… do entusiasmo e felicidade ao cansaço, das gargalhadas aos silêncios e às angústias. Obrigada pelo estudo cúmplice nas tantas madrugadas em que não desistimos. Valeu cada segundo. Celebrámos cada conquista juntos, trabalhámos lado a lado, e este caminho que fizemos ficará para sempre só nosso.

À Prof.ª Doutora Sílvia Pinhão, minha orientadora, que me acolheu com empatia e confiança desde o primeiro instante, mesmo sem me conhecer. Obrigada por me guiar e acompanhar com interesse, dedicação e disponibilidade absoluta, por me ouvir com atenção e por estar sempre disposta a ajudar. A sua presença foi firme, generosa e muito importante para mim.

À Prof.ª Doutora Patrícia Padrão, também minha orientadora, que foi minha Professora e será sempre, para mim, uma referência de conhecimento, rigor e humanidade. Com uma firmeza serena e uma doçura invulgar, ensinou-me muito e incentivou-me sempre a ir mais longe. O seu apoio foi essencial neste processo. O seu sorriso e a sua sensibilidade acalmaram muito a minha ansiedade.

Ao Prof. Doutor Duarte Torres, Diretor do Mestrado em Ciências Gastronómicas, pela proximidade, sabedoria e pela forma tão genuína com que conjuga a exigência com a paixão de ensinar e de fazer crescer os seus alunos. Obrigada, também por trabalhar todos os dias no sentido de tornar este curso ainda mais relevante e com muita notoriedade para a Faculdade.

À Professora Doutora Olívia Pinho, cuja história e percurso profissional são, para mim, fonte de inspiração. Embora não tenha sido minha professora, a empatia que nos ligou foi tão intensa e tão bonita, que se tornou presença constante ao longo deste percurso. É impossível ouvi-la e não querer ser melhor, mais inteira, mais autêntica, mais profunda. Obrigada por ser um exemplo e um modelo.

À Dra. Olga Cavaleiro, a professora disruptiva que me desafiou tantas vezes a pensar de forma diferente, a sair do óbvio e a arriscar. A sua voz e as suas aulas continuam comigo. Ouvi-la será sempre um estímulo, uma oportunidade de crescer e de alimentar a nossa amizade.

Ao Prof. Doutor Pedro Graça, Diretor da FCNAUP, pelo exemplo raro de liderança que me mostrou: conhecimento profundo aliado a uma postura humana, próxima

e respeitosa. Mostrou-me que se pode ser grande na ciência e na academia, e igualmente notável enquanto ser humano.

A todos os docentes que encontrei ao longo deste caminho: a minha gratidão por cada conteúdo, pela exigência, e por me ajudarem a crescer.

Aos colegas de turma com quem partilhei tantas horas: obrigada por me fazerem sentir acompanhada nesta jornada.

À Dra. Joana Campos, pelo apoio incansável desde o primeiro dia em que a conheci. Obrigada pela disponibilidade constante, pela dedicação rara aos estudantes e pela forma como cuida, com generosidade e profissionalismo, de tudo o que está sob a sua responsabilidade.

A todos os que, de uma forma ou de outra, me ouviram, acolheram, estimularam e ajudaram: a minha mais profunda gratidão.

Bem Hajam!

Resumo

A obesidade constitui um dos principais problemas de saúde pública a nível mundial, estando associada ao aumento da morbilidade e da mortalidade e a um maior risco de desenvolvimento de diversas doenças crónicas. A cirurgia bariátrica tem demonstrado ser uma intervenção eficaz no tratamento da obesidade grave, promovendo uma redução ponderal substancial e sustentada, além de benefícios clínicos relevantes ao nível das comorbilidades metabólicas e cardiovasculares. Contudo, as alterações anatómicas e fisiológicas decorrentes desta cirurgia exigem uma adaptação alimentar permanente, sendo fundamental a adoção de hábitos alimentares adequados para prevenir complicações e défices nutricionais.

O presente trabalho teve como objetivo desenvolver um e-book (R)educativo dirigido a pessoas submetidas a cirurgia bariátrica, reunindo receitas nutricionalmente adequadas e informação de apoio à alimentação durante a fase sólida do pós-operatório. Trata-se de um estudo de desenvolvimento de um recurso educativo, complementado por uma avaliação exploratória da aceitabilidade de receitas selecionadas.

O desenvolvimento do e-book baseou-se na revisão da literatura científica e na definição de critérios nutricionais específicos para a elaboração das receitas, privilegiando preparações com teor proteico adequado, elevada densidade nutricional, textura húmida e facilidade de confeção. Foram desenvolvidas 33 receitas originais, distribuídas pelas categorias de sopas, pratos principais e Snacks/refeições intermédias, acompanhadas da respetiva caracterização nutricional e complementadas com conteúdos sobre hidratação, conservação dos alimentos, organização e planeamento das refeições.

Como complemento ao desenvolvimento deste recurso educativo, foi realizada uma avaliação exploratória da aceitabilidade sensorial e da adequação funcional de nove receitas selecionadas. Participaram nove pessoas submetidas a cirurgia bariátrica, quatro homens e cinco mulheres, com idade média de 45,4 anos, compreendida entre os 25 e os 61 anos, submetidas a diferentes técnicas cirúrgicas, nomeadamente Sleeve, bypass gástrico e SADI. A avaliação foi efetuada através da aplicação de um questionário desenvolvido para o efeito, incidindo sobre parâmetros sensoriais, facilidade de mastigação e deglutição, conforto

durante a ingestão, saciedade, perceção da quantidade da refeição, teor de sal e intenção de consumo e de recomendação.

Os resultados evidenciaram uma elevada aceitabilidade das receitas avaliadas, sendo que, em 93,7% das avaliações, estas foram classificadas como “Boa” ou “Muito boa”: 42,6% corresponderam à classificação “Muito boa” e 51,1% à classificação “Boa”, enquanto apenas 6,3% foram classificadas como “Razoável”. Relativamente à intenção de consumo, 80,9% das avaliações indicaram intenção de voltar a consumir as receitas e 76,6% intenção de as recomendar. Estes resultados sugerem uma apreciação global favorável das preparações testadas, quer do ponto de vista sensorial, quer relativamente à sua adequação funcional percebida no contexto da alimentação após cirurgia bariátrica.

Conclui-se que o e-book desenvolvido constitui um recurso educativo de caráter inovador e potencialmente útil na promoção da adesão às recomendações alimentares durante a fase sólida do pós-operatório de cirurgia bariátrica, ao integrar, num único recurso, receitas nutricionalmente adaptadas, a respetiva caracterização nutricional e informação prática orientada para as necessidades específicas desta população. A conjugação entre evidência científica, aplicação culinária e avaliação exploratória junto de pessoas submetidas a cirurgia bariátrica reforça o potencial deste recurso como instrumento de apoio à literacia alimentar e à adoção de práticas alimentares adequadas nesta fase do percurso pós-cirúrgico.

Palavras-chave: Obesidade; Cirurgia bariátrica; Alimentação pós-cirurgia bariátrica; E-book educativo; Aceitabilidade sensorial; Literacia alimentar.

Abstract

Obesity is one of the major public health problems worldwide and is associated with increased morbidity and mortality, as well as a higher risk of developing several chronic diseases. Bariatric surgery has been shown to be an effective intervention for the treatment of severe obesity, promoting substantial and sustained weight loss, in addition to relevant clinical benefits regarding metabolic and cardiovascular comorbidities. However, the anatomical and physiological changes resulting from this surgery require permanent dietary adaptation, making the adoption of appropriate eating habits essential to prevent complications and nutritional deficiencies.

The present study aimed to develop a (Re)educational e-book for individuals who have undergone bariatric surgery, bringing together nutritionally appropriate recipes and information to support dietary management during the solid-food phase of the postoperative period. This study involved the development of an educational resource, complemented by an exploratory assessment of the acceptability of selected recipes.

The development of the e-book was based on a review of the scientific literature and the definition of specific nutritional criteria for recipe development, prioritising preparations with adequate protein content, high nutrient density, moist texture, and ease of preparation. A total of 33 original recipes were developed, distributed across the categories of soups, main courses, and snacks/intermediate meals, accompanied by their respective nutritional characterisation and complemented with information on hydration, food storage, meal organisation, and planning.

As a complement to the development of this educational resource, an exploratory assessment of the sensory acceptability and functional suitability of nine selected recipes was conducted. Nine individuals who had undergone bariatric surgery participated, comprising four men and five women, with a mean age of 45.4 years, ranging from 25 to 61 years, and who had undergone different surgical procedures, namely Sleeve Gastrectomy, Gastric Bypass, and SADI. The assessment was carried out using a questionnaire specifically developed for this purpose and covered sensory parameters, ease of chewing and swallowing, comfort during

consumption, satiety, perception of meal portion size, salt content, and intention to consume and recommend the recipes.

The results showed a high level of acceptability of the recipes evaluated, with 93.7% of the assessments rating them as “Good” or “Very good”: 42.6% corresponded to the rating “Very good” and 51.1% to “Good”, while only 6.3% were rated as “Fair”. Regarding intention to consume, 80.9% of the assessments indicated an intention to consume the recipes again, while 76.6% indicated an intention to recommend them. These findings suggest an overall favourable evaluation of the tested preparations, both from a sensory perspective and in terms of their perceived functional suitability within the context of dietary intake following bariatric surgery.

It can be concluded that the developed e-book constitutes an innovative and potentially useful educational resource for promoting adherence to dietary recommendations during the solid-food phase following bariatric surgery, by integrating, within a single resource, nutritionally adapted recipes, their respective nutritional characterisation, and practical information tailored to the specific needs of this population. The combination of scientific evidence, culinary application, and exploratory assessment among individuals who have undergone bariatric surgery reinforces the potential of this resource as a tool to support food literacy and the adoption of appropriate eating practices during this stage of the postoperative pathway.

Keywords: Obesity; Bariatric surgery; Post-bariatric surgery diet; Educational e-book; Sensory acceptability; Food literacy.

Índice

Agradecimentos III
Resumo VI
Abstract VIII
Lista de Tabelas XII
1. Introdução 1
1.1. Contextualização 1
1.2. Justificação do tema 2
1.3. Objetivos do estudo 3
1.4. A obesidade como doença 4
1.5. A cirurgia bariátrica 6
1.5.1 Tipos de procedimentos 6
1.5.2 Efeitos metabólicos e nutricionais 8
1.5.3 Papel do acompanhamento multidisciplinar 9
1.6. Défices nutricionais no pós-operatório 10
1.6.1 Vitaminas (A, D, C, B1, B9, B12) 11
1.6.2 Minerais e oligoelementos (Cálcio, Ferro, Zinco, Selénio) 14
2. Metodologia 16
2.1 Revisão da literatura 17
2.2 Desenvolvimento do e-book (R)educativo 19
2.2.1. Definição dos critérios nutricionais 19
2.2.2. Desenvolvimento e otimização das receitas 20
2.2.3. Elaboração das fichas técnicas 22
2.3 Avaliação exploratória da aceitabilidade das receitas 23
2.3.1 Participantes 23
2.3.2 Receitas selecionadas para avaliação 24
2.3.3. Procedimentos de recolha de dados 25
2.3.4. Instrumento de recolha de dados 26
2.3.5. Tratamento e análise dos dados 27
3. Resultados e discussão 28
3.1 O e-book (R)educativo 28
3.2 Avaliação exploratória da aceitabilidade das receitas 31
4. Conclusões 37
5. Limitações do estudo e sugestões para investigações futuras 37
6. Referências bibliográficas 39

Apêndices 42
Índice de Apêndices 42

Lista de Tabelas

Tabela 1 – Organização das receitas 29

Tabela 2 – Caracterização da amostra 32

Tabela 3 – Resultados organoléticos e de satisfação 33

Tabela 4 – Classificação por refeição 34

Tabela 5 – Comentários de apreciação 35

1. Introdução

1.1. Contextualização

A obesidade constitui um dos principais problemas de saúde pública a nível mundial, pelo seu impacto crescente na morbilidade, mortalidade e qualidade de vida da população. Em Portugal, estima-se que mais de metade da população adulta apresenta excesso de peso ou obesidade, refletindo uma elevada prevalência desta doença e reforçando a necessidade de estratégias de prevenção e intervenção eficazes. O seu tratamento exige uma abordagem multifatorial, baseada na modificação dos estilos de vida, no acompanhamento multidisciplinar e, quando clinicamente indicado, na terapêutica farmacológica ou cirúrgica (1-3). Nos casos de obesidade grave, a cirurgia bariátrica constitui atualmente uma das intervenções terapêuticas mais eficazes para a obtenção de uma perda de peso significativa e sustentada, associando-se igualmente à melhoria ou remissão de diversas comorbilidades relacionadas com a obesidade, bem como ao aumento da qualidade de vida (1, 2, 4).

As técnicas cirúrgicas mais utilizadas, nomeadamente o *bypass* gástrico em Y de Roux e a gastrectomia vertical (sleeve gástrico), implicam alterações anatómicas e fisiológicas significativas, com repercussões na ingestão alimentar, digestão, absorção de nutrientes e comportamento alimentar (5-7). Embora os benefícios da cirurgia bariátrica estejam amplamente demonstrados (1, 4), estas alterações aumentam o risco de défices nutricionais e tornam indispensável um acompanhamento nutricional especializado, tanto no período pós-operatório imediato como ao longo da vida (7-10).

A reeducação alimentar assume, por isso, um papel determinante na adaptação da pessoa submetida a cirurgia bariátrica e na manutenção dos benefícios alcançados com a intervenção cirúrgica. Entre as diferentes fases da progressão alimentar, a fase sólida constitui um momento particularmente relevante, correspondendo ao padrão alimentar definitivo que servirá de base à alimentação do doente ao longo da sua vida após a cirurgia bariátrica. Esta etapa exige a consolidação de novos hábitos alimentares, a seleção criteriosa dos alimentos, o cumprimento das recomendações nutricionais e o desenvolvimento de

competências que promovam uma alimentação equilibrada, adequada e bem tolerada e que deve ser prazerosa (1, 3, 11).

Neste contexto, torna-se pertinente desenvolver recursos educativos que apoiem as pessoas submetidas a cirurgia bariátrica na seleção, confeção e organização de refeições nutricionalmente adequadas às suas necessidades específicas (10-12). A disponibilização de materiais baseados na evidência científica poderá contribuir para facilitar a adesão às recomendações alimentares, promover maior autonomia na gestão da alimentação e apoiar a manutenção do estado nutricional e dos resultados obtidos após a cirurgia (10, 11, 13).

1.2. Justificação do tema

A fase sólida da alimentação após cirurgia bariátrica representa um desafio significativo para as pessoas submetidas a este tipo de intervenção, exigindo a introdução progressiva de alimentos com texturas e composições adequadas, que respeitem as alterações anatómicas e fisiológicas decorrentes da cirurgia (1, 3, 11). Embora frequentemente designada como uma fase do processo de recuperação, corresponde, na realidade, ao padrão alimentar que deverá ser mantido a longo prazo, exigindo a consolidação de hábitos alimentares seguros, equilibrados e nutricionalmente adequados (3, 11). Alimentos muito secos, fibrosos, ricos em gordura ou de difícil digestão são frequentemente mal tolerados, podendo comprometer a adesão às recomendações alimentares/nutricionais e aumentar o risco de complicações nutricionais e gastrointestinais (3, 11).

A elevada prevalência de défices nutricionais após cirurgia bariátrica, nomeadamente de ferro, vitamina B_{12}, vitamina D, folato, cálcio e zinco, justifica uma atenção particular à qualidade da alimentação e ao acompanhamento nutricional destes doentes (7, 8, 10, 14). A redução da ingestão alimentar, as alterações da absorção intestinal e as modificações anatómicas e fisiológicas resultantes da cirurgia contribuem para aumentar a vulnerabilidade nutricional, tornando indispensável a adoção de estratégias alimentares adequadas e a monitorização contínua do estado nutricional (5, 7-9).

A motivação para o desenvolvimento deste projeto resultou da conjugação entre a experiência pessoal da autora enquanto pessoa submetida a cirurgia bariátrica e a sua experiência profissional na área da alimentação, permitindo identificar dificuldades frequentemente sentidas durante a transição para a fase sólida da alimentação. Paralelamente, foi possível constatar a escassez de recursos educativos que reunissem, num único suporte, informação baseada na evidência científica, orientações práticas e receitas especificamente adaptadas às necessidades nutricionais desta população.

Neste contexto, foi desenvolvido um e-book (R)educativo constituído por receitas elaboradas de acordo com as recomendações nutricionais delineadas para o tratamento da obesidade após cirurgia bariátrica, complementadas por orientações práticas destinadas a apoiar a alimentação durante a fase sólida do período pós-operatório.

Para além da sua utilidade para pessoas submetidas a cirurgia bariátrica, este recurso poderá igualmente constituir uma ferramenta de apoio para nutricionistas, outros profissionais de saúde, cuidadores e demais intervenientes envolvidos no acompanhamento destes doentes, disponibilizando informação prática e receitas nutricionalmente adequadas às exigências desta etapa alimentar.

1.3. Objetivos do estudo

Objetivo geral:

Desenvolver um e-book (R)educativo, com receitas nutricionalmente adequadas à fase sólida da alimentação após a realização de cirurgia bariátrica, destinado a apoiar a alimentação e a disponibilizar informação prática, baseada na evidência científica, dirigida a pessoas submetidas a cirurgia bariátrica.

Objetivos específicos:

- Integrar as recomendações científicas atuais relativas às necessidades nutricionais e aos défices nutricionais mais frequentes.

- Conceber, desenvolver e otimizar 33 receitas adequadas à fase sólida da alimentação, de acordo com critérios nutricionais, culinários, sensoriais e de tolerabilidade.
- Elaborar fichas técnicas das receitas desenvolvidas, incluindo a respetiva caracterização nutricional.
- Desenvolver um e-book (R)educativo que reúna as receitas elaboradas e informação prática, baseada na evidencia científica, de apoio à alimentação na fase sólida do pós-operatório.
- Avaliar, de forma exploratória, a aceitabilidade sensorial e a adequação funcional de um conjunto de receitas desenvolvidas, num grupo de pessoas submetidas a cirurgia bariátrica.

1.4. A obesidade como doença

A obesidade constitui atualmente um dos principais problemas de saúde pública a nível mundial, apresentando uma prevalência em crescimento contínuo. Caracteriza-se por uma acumulação excessiva de gordura corporal que compromete o estado de saúde, sendo reconhecida como uma doença crónica complexa, multifatorial e recidivante (1, 2). A Organização Mundial da Saúde (OMS) classifica a obesidade com base no índice de massa corporal (IMC), considerando excesso de peso valores entre 25,0 e 29,9 kg/m^2 e obesidade valores iguais ou superiores a 30,0 kg/m^2, subdivididos em obesidade grau I, grau II e grau III, de acordo com a gravidade e o risco metabólico associado (15).

A etiologia da obesidade é multifatorial, resultando da interação complexa entre fatores genéticos, biológicos, ambientais, comportamentais, psicológicos e metabólicos. A crescente disponibilidade de alimentos de elevada densidade energética e ultraprocessados, associada ao sedentarismo, à redução da atividade física, à privação de sono, ao stress crónico e a diversos determinantes sociais da saúde, constitui um dos principais fatores responsáveis pelo aumento da prevalência da obesidade nas últimas décadas (1, 16, 17).

Para além da sua dimensão epidemiológica, a obesidade associa-se a um conjunto alargado de comorbilidades, nomeadamente alguns tipos de cancro, diabetes mellitus tipo 2, dislipidemia, doença hepática gordurosa associada à disfunção

metabólica, doença renal crónica, doenças cardiovasculares, doenças osteoarticulares, hipertensão arterial e síndrome da apneia obstrutiva do sono (1, 2, 4). Atualmente, o tecido adiposo é reconhecido como um órgão endócrino metabolicamente ativo, produtor de adipocinas e citocinas pró-inflamatórias, que contribuem para um estado de inflamação crónica de baixo grau e desempenham um papel determinante no desenvolvimento das complicações metabólicas associadas à obesidade.

A obesidade apresenta igualmente importantes repercussões psicossociais, estando frequentemente associada à ansiedade, depressão, diminuição da autoestima e redução da qualidade de vida (13). O estigma relacionado com o peso, presente quer na sociedade quer, por vezes, nos próprios serviços de saúde, constitui uma barreira significativa ao acesso aos cuidados de saúde, podendo prejudicar a procura de tratamento, a adesão terapêutica e os resultados clínicos.

Atendendo à complexidade da sua fisiopatologia e ao seu impacto multissistémico, o tratamento da obesidade exige uma abordagem integrada, individualizada e multidisciplinar, baseada na modificação dos estilos de vida, no acompanhamento nutricional e psicológico, na promoção da atividade física e, quando clinicamente indicado, na terapêutica farmacológica ou cirúrgica (2, 3, 15). Nos casos de obesidade grave ou quando as abordagens conservadoras não permitem alcançar resultados clínicos satisfatórios, a cirurgia bariátrica constitui atualmente uma das intervenções terapêuticas mais eficazes para a obtenção de perda ponderal sustentada, melhoria ou remissão de diversas comorbilidades e aumento da qualidade de vida (1, 2, 4).

Apesar da comprovada eficácia da cirurgia bariátrica, o sucesso da intervenção depende da adoção permanente de novos hábitos alimentares e de estilo de vida, bem como de um acompanhamento multidisciplinar contínuo (2, 11, 18). O seguimento nutricional assume um papel determinante na prevenção de défices nutricionais, na promoção da adequada tolerância alimentar e na manutenção dos benefícios obtidos com a cirurgia a longo prazo (8-11).

1.5. A cirurgia bariátrica

A cirurgia bariátrica constitui atualmente a intervenção terapêutica mais eficaz para o tratamento da obesidade grave quando as abordagens conservadoras não permitem alcançar resultados clínicos satisfatórios. O seu objetivo não se limita à redução ponderal, abrangendo igualmente a melhoria ou remissão de diversas comorbilidades associadas à obesidade, nomeadamente diabetes mellitus tipo 2, hipertensão arterial, dislipidemia e síndrome da apneia obstrutiva do sono (1, 2, 4). Para além dos benefícios metabólicos, encontra-se também associada a melhorias significativas da qualidade de vida, da capacidade funcional e, em muitos casos, do bem-estar psicológico e da saúde mental das pessoas submetidas a este tipo de intervenção (1, 4, 13).

A seleção dos candidatos para cirurgia bariátrica obedece a critérios clínicos bem definidos e pressupõe uma avaliação multidisciplinar rigorosa, que integra a avaliação médica, nutricional e psicológica, procurando assegurar que os benefícios da intervenção superam os riscos associados ao procedimento e que o doente reúne condições para aderir ao acompanhamento pós-operatório (2, 3, 13, 15).

Contudo, os benefícios da cirurgia dependem da adesão a um acompanhamento multidisciplinar contínuo e da adoção permanente de novos hábitos alimentares e de estilo de vida. A cirurgia bariátrica deve, por isso, ser entendida como uma ferramenta terapêutica integrada no tratamento da obesidade e não como uma solução isolada ou definitiva (2, 11, 18). O acompanhamento nutricional regular, a suplementação quando indicada e a monitorização clínica a longo prazo constituem fatores determinantes para a manutenção dos resultados obtidos e para a prevenção de complicações nutricionais (7-10).

1.5.1 Tipos de procedimentos

Os procedimentos cirúrgicos bariátricos podem ser classificados, de forma geral, em três categorias principais: restritivos, malabsortivos e mistos. Embora esta classificação constitua uma simplificação dos mecanismos fisiológicos envolvidos,

continua a ser amplamente utilizada para descrever as principais características das diferentes técnicas cirúrgicas (1, 2). Atualmente, reconhece-se que os efeitos da cirurgia bariátrica resultam igualmente de importantes alterações hormonais, metabólicas e funcionais, para além das modificações anatómicas induzidas pelos diferentes procedimentos. Cada técnica apresenta implicações distintas ao nível do trato gastrointestinal, com repercussões na digestão, absorção de nutrientes e comportamento alimentar, justificando a necessidade de um acompanhamento nutricional estruturado e individualizado (5-7, 19).

- Restritivos: limitam a capacidade do estômago, reduzindo a ingestão alimentar e promovendo saciedade precoce. Os exemplos mais representativos incluem a gastrectomia vertical (*sleeve* gástrico), atualmente uma das técnicas mais realizadas a nível mundial, e a banda gástrica ajustável, cuja utilização tem vindo a diminuir devido aos resultados menos favoráveis a longo prazo e à necessidade de reintervenções (1, 2).
- Malabsortivos: envolvem o desvio de segmentos do intestino delgado, reduzindo significativamente a absorção de nutrientes. Procedimentos como a derivação biliopancreática, com ou sem duodenal *switch*, apresentam atualmente indicações mais restritas devido ao elevado risco de défices nutricionais e à maior complexidade do acompanhamento clínico e nutricional (2, 7, 8, 10).
- Mistos: combinam restrição gástrica com um grau variável de malabsorção intestinal. O exemplo mais representativo é o *bypass* gástrico em Y de Roux, considerado uma das técnicas de referência pela sua eficácia na obtenção de perda ponderal sustentada, melhoria ou remissão das comorbilidades metabólicas e perfil de segurança a longo prazo (1, 2, 4) .

Independentemente da técnica utilizada, todas as cirurgias bariátricas exigem acompanhamento multidisciplinar e nutricional contínuo, com o objetivo de prevenir défices nutricionais, promover uma adequada adaptação alimentar, assegurar a suplementação quando indicada e contribuir para a manutenção dos resultados obtidos a longo prazo (8, 9, 11, 18).

1.5.2 Efeitos metabólicos e nutricionais

As alterações anatómicas induzidas pela cirurgia bariátrica originam importantes modificações funcionais no aparelho digestivo, influenciando diretamente os processos de digestão, absorção e biodisponibilidade dos nutrientes. A redução da secreção de ácido gástrico, a diminuição da ação das enzimas digestivas, a exclusão de segmentos intestinais fundamentais, como o duodeno e o jejuno proximal, e a redução do tempo de contacto entre os nutrientes e a mucosa intestinal constituem alguns dos principais mecanismos responsáveis pelo aumento do risco de défices nutricionais no período pós-operatório (4, 5, 7, 14).

Para além destas alterações anatómicas e funcionais, verificam-se importantes modificações hormonais e neuroendócrinas, nomeadamente o aumento da secreção de GLP-1 (*glucagon-like peptide-1*) e de PYY (*peptide YY*), hormonas intestinais que contribuem para a saciedade precoce, a melhoria do controlo glicémico, a redução do apetite e parte dos benefícios metabólicos observados após a cirurgia bariátrica (6, 19).

Contudo, os mesmos mecanismos que contribuem para os benefícios metabólicos da cirurgia podem igualmente comprometer a absorção de micronutrientes essenciais, como o ferro, o cálcio, a vitamina B_{12}, o folato e a vitamina D. Este risco é particularmente elevado nos procedimentos com componente malabsortiva, como o *bypass* gástrico em Y de Roux, tornando indispensável a monitorização laboratorial periódica e a suplementação nutricional individualizada (5, 7, 8, 10).

Neste contexto, torna-se indispensável assegurar uma alimentação cuidadosamente planeada, nutricionalmente densa e adaptada às necessidades específicas de cada pessoa, complementada por suplementação individualizada e monitorização regular do estado nutricional. Estas medidas são fundamentais para prevenir complicações decorrentes de carências nutricionais, promover uma adequada adaptação alimentar e contribuir para a manutenção dos benefícios obtidos com a cirurgia a longo prazo (3, 8, 9, 11).

1.5.3 Papel do acompanhamento multidisciplinar

O sucesso da cirurgia bariátrica a longo prazo depende fortemente de um acompanhamento clínico contínuo, estruturado e multidisciplinar. Esta abordagem integrada é fundamental para promover a adesão terapêutica, prevenir complicações, monitorizar o estado nutricional e apoiar a adaptação da pessoa submetida a cirurgia bariátrica ao novo padrão alimentar e estilo de vida (2, 11, 18).

A equipa multidisciplinar deverá integrar profissionais de diferentes áreas, nomeadamente médicos, nutricionistas, psicólogos e enfermeiros, podendo ainda incluir, sempre que necessário, outros profissionais de saúde, como fisioterapeutas, farmacêuticos ou especialistas em exercício físico. Esta abordagem permite responder de forma mais eficaz às múltiplas necessidades destas pessoas, que abrangem alterações fisiológicas, nutricionais, comportamentais, emocionais e sociais (2, 3, 18).

O papel do nutricionista assume particular relevância em todas as fases do processo, desde a avaliação pré-operatória até ao acompanhamento ao longo da vida. Compete a este profissional avaliar o estado nutricional, definir e ajustar o plano alimentar de acordo com a técnica cirúrgica realizada, prescrever e monitorizar a suplementação nutricional, interpretar a evolução clínica e laboratorial e intervir precocemente na prevenção e correção de défices nutricionais (2, 9-11).

A educação alimentar individualizada, baseada na evidência científica e centrada na pessoa, constitui um dos pilares do acompanhamento nutricional após cirurgia bariátrica. Para além de promover uma ingestão nutricionalmente adequada, pretende desenvolver conhecimentos e competências que permitam uma alimentação segura, equilibrada e adaptada às limitações impostas pela cirurgia, favorecendo simultaneamente a autonomia da pessoa na gestão da sua alimentação (3, 11, 12).

Paralelamente, o acompanhamento psicológico desempenha um papel essencial na adaptação às alterações da imagem corporal, às mudanças do estilo de vida e à gestão das expectativas relativamente aos resultados da cirurgia. Contribui

igualmente para a identificação e intervenção precoce em dificuldades emocionais ou comportamentais que possam comprometer a adesão às recomendações terapêuticas e a manutenção dos resultados obtidos a longo prazo (13).

A continuidade deste acompanhamento deverá manter-se de forma regular e planeada ao longo da vida, sendo recomendada vigilância clínica e nutricional periódica, com especial atenção aos períodos de maior risco de défices nutricionais, reganho ponderal ou outras complicações associadas à cirurgia bariátrica (4, 8, 10, 18). Neste contexto, os recursos educativos podem constituir um importante complemento ao acompanhamento prestado pela equipa multidisciplinar, disponibilizando informação prática e baseada na evidência científica que apoie a pessoa submetida a cirurgia bariátrica na adoção e manutenção das recomendações alimentares ao longo do processo de adaptação.

1.6. Défices nutricionais no pós-operatório

Após a cirurgia bariátrica, as pessoas submetidas a este tipo de intervenção apresentam um risco acrescido de desenvolver défices nutricionais, resultante da combinação entre a redução da ingestão alimentar, as alterações da digestão e da absorção intestinal e as modificações anatómicas e funcionais do trato gastrointestinal. Este risco é particularmente elevado nos procedimentos que incluem uma componente malabsortiva, nos quais a exclusão de segmentos do intestino delgado compromete a absorção de diversos micronutrientes essenciais (1, 5, 7, 14).

Os défices de micronutrientes constituem uma complicação frequente da cirurgia bariátrica, persistindo mesmo vários anos após a intervenção (8, 10, 14, 16). Uma meta-análise recente que incluiu 54 estudos com seguimento superior a cinco anos demonstrou uma elevada prevalência de défices vitamínicos a longo prazo, destacando-se a deficiência de vitamina D (35,8%), seguida das vitaminas E (16,5%), A (13,4%), K (9,6%) e B12 (8,5%). Estes resultados evidenciam que, apesar da eficácia da cirurgia bariátrica no tratamento da obesidade, o risco de défices nutricionais permanece significativo, justificando monitorização clínica e

laboratorial regular, bem como suplementação individualizada ao longo da vida (8, 10, 16).

Neste contexto, a identificação precoce dos défices nutricionais, a monitorização clínica e laboratorial regular, a suplementação individualizada e o acompanhamento nutricional contínuo constituem estratégias fundamentais para a sua prevenção e tratamento (7, 8, 10). A evidência científica demonstra que uma abordagem nutricional personalizada, integrada num acompanhamento multidisciplinar e complementada por educação alimentar baseada na evidência, desempenha um papel determinante na prevenção das carências nutricionais, na promoção da adesão às recomendações terapêuticas e na manutenção do estado nutricional após cirurgia bariátrica (3, 9, 11).

1.6.1 Vitaminas (A, D, C, B1, B9, B12)

A cirurgia bariátrica, particularmente nos procedimentos que incluem uma componente malabsortiva, associa-se frequentemente ao desenvolvimento de défices de micronutrientes, resultantes da conjugação entre a redução da ingestão alimentar, as alterações anatómicas e fisiológicas do trato gastrointestinal e a diminuição da absorção intestinal. A magnitude destes défices é influenciada pela técnica cirúrgica realizada, pela adesão à suplementação prescrita e pela qualidade da alimentação, tornando essencial **a** monitorização periódica do estado nutricional e o acompanhamento individualizado (7, 8, 10, 14).

Vitamina A

A vitamina A desempenha um papel fundamental na função visual, na integridade das mucosas, na resposta imunitária e na diferenciação celular. A sua absorção depende da presença de gordura na dieta, de sais biliares e da integridade da absorção intestinal, podendo encontrar-se comprometida após cirurgia bariátrica, particularmente nos procedimentos com componente malabsortiva (5, 10, 14). A deficiência desta vitamina pode manifestar-se por cegueira noturna, xerose cutânea, aumento da suscetibilidade a infeções e, em situações mais graves, xeroftalmia e outras alterações oculares (8, 10, 16). As principais fontes alimentares incluem fígado, gema de ovo, leite e derivados, bem como alimentos

ricos em carotenoides, como cenoura, abóbora e hortícolas de folha verde-escura (20). Quando necessária, a suplementação deverá ser individualizada e cuidadosamente monitorizada, uma vez que o excesso de vitamina A pode provocar efeitos tóxicos (8, 10, 12).

Vitamina D

A vitamina D desempenha um papel essencial na regulação do metabolismo do cálcio e do fósforo, sendo indispensável para a manutenção da saúde óssea e da função muscular. A sua síntese endógena depende da exposição solar, enquanto a sua absorção intestinal pode encontrar-se comprometida após cirurgia bariátrica, particularmente em procedimentos com componente malabsortiva, como o *bypass* gástrico em Y de Roux (2, 5, 10). A deficiência de vitamina D manifesta-se frequentemente por osteomalácia, fraqueza muscular, hiperparatiroidismo secundário e aumento do risco de fraturas (8, 10, 16). As principais fontes alimentares incluem peixes gordos, gema de ovo, fígado e alimentos fortificados (20). Contudo, a alimentação é geralmente insuficiente para assegurar níveis adequados desta vitamina após cirurgia bariátrica, sendo frequentemente necessária suplementação com colecalciferol (vitamina D_3), ajustada às necessidades individuais e acompanhada por monitorização clínica e laboratorial periódica (7, 8, 10, 12).

Vitamina C

A vitamina C desempenha um papel fundamental na síntese de colagénio, na cicatrização dos tecidos, na função imunitária e na proteção antioxidante, contribuindo igualmente para aumentar a absorção intestinal do ferro não-heme (16, 21). Após cirurgia bariátrica, a ingestão reduzida de fruta e produtos hortícolas, sobretudo nas fases iniciais do pós-operatório, pode favorecer o desenvolvimento de défices desta vitamina. A deficiência manifesta-se por fadiga, atraso na cicatrização, sangramento gengival e, em situações mais graves, escorbuto (11, 16). As principais fontes alimentares incluem citrinos, morangos, kiwi, pimentos, couve e brócolos. Quando a ingestão alimentar é insuficiente ou

existe défice documentado, poderá ser necessária suplementação, associada ao acompanhamento nutricional e à monitorização do estado nutricional (8, 9, 16).

Vitamina B_1 (Tiamina)

tiamina (vitamina B_1) é indispensável ao metabolismo energético, ao funcionamento do sistema nervoso e à função muscular. A sua deficiência pode desenvolver-se precocemente após cirurgia bariátrica, particularmente em situações de vómitos persistentes, ingestão alimentar insuficiente ou perda ponderal rápida, podendo evoluir para complicações neurológicas graves, como a encefalopatia de Wernicke, caso não seja identificada e tratada atempadamente (2, 8, 10, 17). As principais fontes alimentares incluem cereais integrais, carne de porco, leguminosas e frutos oleaginosos (20). A suplementação com tiamina integra habitualmente os esquemas de suplementação recomendados após cirurgia bariátrica, devendo ser reforçada em pessoas com fatores de risco para deficiência e acompanhada por vigilância clínica e nutricional adequada (3, 8, 10, 12).

Vitamina B_9 (Folato)

O folato (vitamina B_9) desempenha um papel fundamental na síntese de ADN, na divisão celular e na formação dos glóbulos vermelhos. A sua deficiência pode originar anemia megaloblástica, fadiga e, em associação com deficiência de vitamina B_{12}, alterações neurológicas (7, 8, 10). As principais fontes alimentares incluem hortícolas de folha verde, leguminosas, citrinos e cereais fortificados (20). A suplementação poderá ser necessária após cirurgia bariátrica, sendo frequentemente administrada em associação com vitamina B_{12}, de acordo com a avaliação clínica, laboratorial e nutricional de cada pessoa (2, 3, 8, 10).

Vitamina B_{12} (Cobalamina)

A vitamina B_{12} (cobalamina) é indispensável para a hematopoiese, o funcionamento do sistema nervoso e a síntese de ADN. A sua absorção depende da produção de fator intrínseco pelas células parietais do estômago e da absorção do complexo vitamina B_{12}, fator intrínseco no íleo terminal, processos que podem encontrar-se comprometidos após cirurgia bariátrica, particularmente no *bypass*

gástrico em Y de Roux (2, 5, 7, 10). A deficiência desenvolve-se geralmente de forma insidiosa, podendo manifestar-se por anemia megaloblástica, neuropatia periférica, alterações cognitivas e outras manifestações neurológicas (7, 8, 10). As principais fontes alimentares incluem carne, peixe, ovos e produtos lácteos (7, 8, 10). A suplementação com vitamina B_{12} é recomendada de forma contínua após cirurgia bariátrica, podendo ser administrada por via oral ou por via intramuscular, de acordo com a técnica cirúrgica, os níveis séricos e a resposta clínica individual (3, 7, 8, 10).

1.6.2 Minerais e oliogoelementos (Cálcio, Ferro, Zinco, Selénio)

Os défices de minerais no período pós-operatório resultam, maioritariamente, da redução da ingestão alimentar, das alterações da acidez gástrica, da exclusão de segmentos intestinais com elevada capacidade absortiva e das modificações fisiológicas induzidas pela cirurgia bariátrica, que comprometem a digestão e a absorção de diversos nutrientes (1, 5, 7, 14). A magnitude destes défices varia de acordo com a técnica cirúrgica realizada, a adesão à suplementação, a qualidade da alimentação e o acompanhamento nutricional. Os minerais abordados nesta secção desempenham funções essenciais na saúde óssea, hematológica, imunológica e metabólica, exigindo monitorização clínica e laboratorial regular e uma abordagem nutricional individualizada ao longo do seguimento destes doentes (2, 8, 10).

Cálcio

O cálcio desempenha um papel essencial na mineralização óssea, na função neuromuscular, na transmissão nervosa e na coagulação sanguínea. A sua absorção ocorre predominantemente no duodeno e no jejuno proximal, sendo influenciada pela acidez gástrica e pelos níveis de vitamina D. Após cirurgia bariátrica, particularmente nos procedimentos com componente malabsortiva, como o *bypass* gástrico em Y de Roux, a absorção de cálcio encontra-se frequentemente comprometida, aumentando o risco de osteopenia, osteoporose e hiperparatiroidismo secundário (5, 8, 10, 14). Nestes casos, o citrato de cálcio constitui a forma de suplementação preferencial, devido à sua melhor absorção em ambiente de reduzida acidez gástrica(2, 8, 10). As principais fontes

alimentares incluem leite e produtos lácteos, bebidas vegetais fortificadas com cálcio, hortícolas de folha verde-escura e peixes consumidos com espinhas, como a sardinha enlatada, sardinha pequenina e a raia (20).

Ferro

O ferro desempenha um papel fundamental na síntese de hemoglobina, no transporte de oxigénio, no metabolismo energético e na função imunitária. Após cirurgia bariátrica, particularmente nos procedimentos com componente malabsortiva, a redução da acidez gástrica e a exclusão do duodeno e do jejuno proximal, principais locais de absorção deste mineral, aumentam significativamente o risco de deficiência de ferro, sobretudo em mulheres em idade fértil e em pessoas com ingestão alimentar insuficiente (5, 7, 8, 10). A deficiência manifesta-se frequentemente por fadiga, palidez, diminuição da capacidade funcional, queda de cabelo e anemia microcítica (8, 10, 16).

Existem duas formas de ferro na alimentação:

- **Ferro heme**, presente em alimentos de origem animal, como carne, peixe, marisco e vísceras, caracterizando-se por uma elevada biodisponibilidade e por uma absorção relativamente independente de outros componentes da dieta. (20, 21)
- **Ferro não heme**, de origem vegetal (leguminosas, hortícolas de folha verde, cereais integrais e frutos oleaginosos), cuja absorção é menos eficiente e modulada por fatores promotores, como a vitamina C, e por fatores inibidores, como os fitatos, os polifenóis (incluindo os taninos presentes no chá e no café) e o cálcio quando ingerido simultaneamente em quantidades elevadas. (20, 21)

A suplementação é frequentemente necessária e pode ser administrada por via oral ou intravenosa, conforme a tolerância, os níveis séricos e a resposta clínica individual (2, 8, 10, 16).

Zinco

O zinco participa em mais de 300 reações enzimáticas, desempenhando um papel

essencial na cicatrização, na função imunitária, na síntese proteica, na divisão celular e na perceção do paladar. A sua absorção ocorre predominantemente no intestino delgado e pode ser comprometida após cirurgia bariátrica, particularmente nos procedimentos com componente malabsortiva (7, 8, 10, 14). A absorção do zinco pode ainda ser reduzida pela ingestão elevada de ferro ou cálcio e pela presença de fitatos na alimentação (10, 12). A deficiência de zinco manifesta-se por alopecia, alterações do paladar, dermatite, diarreia, atraso na cicatrização e maior suscetibilidade a infeções (8, 10, 16). As principais fontes alimentares incluem carne, marisco (particularmente ostras), sementes, frutos oleaginosos e cereais integrais (20). A suplementação deverá ser ajustada de acordo com a avaliação clínica e laboratorial, tendo em consideração o equilíbrio com outros minerais, especialmente o cobre, cuja deficiência pode ser favorecida por suplementação prolongada com doses elevadas de zinco (8, 10, 12, 16).

Selénio

O selénio é um oligoelemento essencial com importante função antioxidante, através da atividade da enzima glutationa peroxidase, desempenhando igualmente um papel na síntese das hormonas tiroideias, na função imunitária e na proteção contra o stress oxidativo (14, 16). A sua deficiência é menos frequente após cirurgia bariátrica do que a de outros micronutrientes, mas pode ocorrer em situações de má absorção prolongada ou ingestão insuficiente, manifestando-se por miopatia, alterações do humor e disfunção do sistema imunitário (8, 14, 16). As principais fontes alimentares incluem a castanha-do-brasil, o peixe, o marisco, os ovos e a carne (20). A suplementação deverá ser considerada apenas em situações de défice laboratorial confirmado, privilegiando-se sempre que possível a otimização da ingestão alimentar e a monitorização clínica e laboratorial (2, 8, 16).

2. Metodologia

A presente investigação assumiu uma natureza aplicada e descritiva, tendo como objetivo o desenvolvimento de um e-book (R)educativo com receitas nutricionalmente adequadas à fase sólida da alimentação após cirurgia bariátrica.

O trabalho iniciou-se com uma revisão da literatura científica, que permitiu identificar os principais desafios nutricionais associados ao período pós-operatório, os défices nutricionais mais frequentes e as recomendações alimentares atualmente preconizadas para esta população. Com base na evidência científica recolhida e nas orientações definidas pela orientadora da presente dissertação, foram estabelecidos os critérios nutricionais que orientaram o desenvolvimento das receitas e a organização dos conteúdos do e-book (R)educativo.

Numa fase posterior, foram concebidas, desenvolvidas e otimizadas as receitas que integram o e-book, procedendo-se igualmente à elaboração das respetivas fichas técnicas e à caracterização nutricional de cada uma das receitas.

Durante o desenvolvimento deste projeto surgiu a oportunidade de realizar uma avaliação exploratória da aceitabilidade de um conjunto de receitas selecionadas junto de pessoas submetidas a cirurgia bariátrica, no âmbito de uma iniciativa promovida pela orientadora da presente dissertação. Esta avaliação constituiu um complemento ao desenvolvimento do e-book, permitindo obter informação sobre a aceitabilidade das receitas junto da população-alvo.

2.1 Revisão da literatura

A revisão da literatura constituiu a etapa inicial do presente trabalho e teve como finalidade reunir, analisar e sintetizar a evidência científica disponível sobre a alimentação no período pós-cirurgia bariátrica, servindo de base à definição dos critérios que orientaram o desenvolvimento do e-book (R)educativo.

A pesquisa bibliográfica, de natureza narrativa, foi realizada nas bases de dados científicas PubMed e Scopus e no motor de pesquisa académico Google Scholar. A estratégia de pesquisa foi orientada por termos relacionados com cirurgia bariátrica, alimentação no período pós-operatório, défices nutricionais, recomendações nutricionais, gestão alimentar e educação alimentar. Foram privilegiadas publicações científicas maioritariamente em língua inglesa, complementadas por documentos técnicos e institucionais em língua portuguesa. Não foi estabelecido um limite temporal rígido para a pesquisa; no conjunto de

referências selecionadas, as publicações científicas utilizadas abrangem essencialmente o período entre 2008 e 2024, tendo sido mantidas fontes anteriores quando consideradas relevantes para aspetos técnicos específicos do desenvolvimento e da caracterização nutricional das receitas.

A seleção das referências foi efetuada de acordo com a sua pertinência para os objetivos do trabalho, privilegiando publicações relacionadas com a obesidade, a cirurgia bariátrica, as alterações anatómicas e fisiológicas decorrentes da intervenção, os défices nutricionais mais frequentes, as necessidades de suplementação, as recomendações alimentares para a fase sólida do pós-operatório e as características nutricionais e sensoriais que as refeições devem apresentar para promover uma alimentação adequada, segura e bem tolerada.

A pesquisa foi complementada pela consulta de livros da especialidade, dissertações, documentos publicados por sociedades científicas nacionais e internacionais, normas de orientação clínica e outra bibliografia considerada relevante para o tema em estudo. Para a caracterização nutricional das receitas, foram igualmente utilizadas a Tabela da Composição de Alimentos Portuguesa (PortFIR), do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA), a base de dados Bundeslebensmittelschlüssel (BLS) e as tabelas de Bognár (2002), relativas aos fatores de rendimento ponderal e de retenção dos nutrientes após confeção.

A informação recolhida constituiu a base científica para o desenvolvimento dos conteúdos do e-book e para a definição dos critérios nutricionais e técnicos que orientaram o desenvolvimento das receitas. A identificação dos principais défices nutricionais associados ao período pós-operatório permitiu orientar a seleção e a combinação dos ingredientes, privilegiando alimentos nutricionalmente densos e capazes de contribuir para o aporte dos micronutrientes mais frequentemente deficitários nesta população. Com base nestes pressupostos, foram concebidas ou adaptadas receitas, posteriormente sujeitas a um processo de caracterização nutricional, calibração e otimização, de forma a cumprir, ou aproximar-se tanto quanto possível, dos critérios previamente estabelecidos.

2.2 Desenvolvimento do e-book (R)educativo

2.2.1. Definição dos critérios nutricionais

Com base na evidência científica identificada durante a revisão da literatura, foram definidos os critérios nutricionais que orientaram o desenvolvimento das receitas incluídas no e-book (R)educativo. Estes critérios tiveram como objetivo assegurar a adequação das preparações às necessidades nutricionais das pessoas submetidas a cirurgia bariátrica que se encontram na fase de alimentação sólida do período pós-operatório.

Como referência para o desenvolvimento das refeições principais, foi considerada uma distribuição energética aproximada de 40% de hidratos de carbono, 30% de proteína e 30% de lípidos, admitindo-se uma margem de tolerância de aproximadamente ±5%. Esta distribuição foi adotada de forma a privilegiar um aporte proteico relativamente elevado, particularmente relevante após cirurgia bariátrica para contribuir para a preservação da massa muscular durante a perda ponderal (1, 3, 11). Simultaneamente, a proporção definida para os hidratos de carbono enquadra-se nas recomendações portuguesas, que apontam para um aporte correspondente a aproximadamente 35–48% do VET, sendo recomendado um aporte proteico de 1,1–1,5 g/kg de peso de referência/dia, podendo ser superior nos procedimentos com componente malabsortiva (3).

Foram igualmente definidos valores energéticos totais (VET) de referência de 1600 kcal para o homem e 1200 kcal para a mulher. Estes valores foram adotados como referências operacionais para o desenvolvimento e padronização das receitas e para a definição dos respetivos pesos das porções, não correspondendo a uma prescrição energética individualizada. A sua definição teve em consideração a redução da ingestão energética característica do período após cirurgia bariátrica e as recomendações que preconizam a individualização do aporte energético em função do peso de referência, da evolução ponderal, da técnica cirúrgica, da tolerância alimentar e do estado clínico e nutricional de cada pessoa (1, 3, 11).

Relativamente ao teor de sal, foi estabelecido um máximo aproximado de 1 g por refeição principal. Este critério teve como objetivo limitar a quantidade de sal adicionado durante a confeção e contribuir para o cumprimento da recomendação

de uma ingestão inferior a 5 g de sal por dia. A definição deste limite considerou igualmente que a ingestão diária total inclui o sal proveniente das restantes refeições e o naturalmente presente ou adicionado aos diferentes alimentos consumidos ao longo do dia (22).

Para os lanches/refeições intermédias foram definidos critérios nutricionais específicos, ajustados à sua função no plano alimentar e à distribuição energética diária prevista.

Para além da distribuição dos macronutrientes e da definição dos valores energéticos de referência, a seleção e combinação dos ingredientes foi orientada pela necessidade de promover o aporte dos micronutrientes mais frequentemente deficitários após cirurgia bariátrica, nomeadamente ferro, cálcio, zinco, selénio e vitaminas A, D, C, B1, B9 e B12.

Foram igualmente privilegiadas técnicas culinárias que permitissem obter preparações com textura húmida, de fácil mastigação e digestão, boa palatabilidade e adequada tolerância digestiva, sem descurar a apresentação e a qualidade gastronómica das refeições.

Os critérios definidos constituíram a base para o desenvolvimento, caracterização nutricional, calibração e otimização das receitas, orientando a seleção dos ingredientes, as respetivas quantidades e as sucessivas reformulações efetuadas ao longo do processo de desenvolvimento.

2.2.2. Desenvolvimento e otimização das receitas

Com base nos critérios nutricionais previamente definidos, iniciou-se o desenvolvimento das receitas que integram o e-book (R)educativo.

O processo teve início com a seleção e combinação criteriosa dos ingredientes, orientada pelos principais défices nutricionais identificados na revisão da literatura e pelos objetivos nutricionais estabelecidos para o presente projeto. A partir destes pressupostos foram concebidas novas preparações culinárias ou adaptadas receitas já existentes, da gastronomia portuguesa e de outras cozinhas,

procurando responder às necessidades específicas das pessoas submetidas a cirurgia bariátrica.

Paralelamente à adequação nutricional, procurou-se desenvolver receitas que mantivessem qualidade gastronómica, valorizando a harmonização dos sabores, a apresentação dos pratos e o prazer de comer, demonstrando que uma alimentação adaptada à cirurgia bariátrica pode ser simultaneamente equilibrada, atrativa e sensorialmente agradável.

Após a definição da formulação inicial de cada receita, procedeu-se à respetiva caracterização nutricional, através da elaboração de uma tabela de cálculo detalhada, considerando as quantidades dos ingredientes utilizados, a parte edível dos alimentos, a composição nutricional das matérias-primas e, sempre que aplicável, a aplicação dos fatores de rendimento ponderal e de retenção dos nutrientes após confeção.

Com base nos resultados obtidos, procedeu-se à calibração nutricional das receitas, através do ajuste dos ingredientes e das respetivas quantidades, de forma a cumprir, ou aproximar-se tanto quanto possível, dos critérios previamente estabelecidos. Sempre que necessário, os cálculos eram repetidos após cada reformulação, até se obter uma solução nutricionalmente adequada.

Concluída esta etapa, cada receita foi confecionada em contexto experimental, permitindo avaliar a sua adequação técnica e culinária. Durante este processo foram analisados aspetos como a textura, a humidade, a consistência, a facilidade de mastigação, o sabor, o aroma e a apresentação final.

Sempre que os resultados obtidos não correspondiam aos objetivos definidos, a receita era reformulada através da alteração dos ingredientes, das respetivas quantidades ou do processo de confeção, repetindo-se posteriormente o processo de caracterização nutricional, calibração e confeção até se obter uma preparação nutricionalmente equilibrada, sensorialmente apelativa e tecnologicamente adequada às necessidades da população-alvo.

Este procedimento foi realizado individualmente para cada uma das 33 receitas que integram o e-book.

2.2.3. Elaboração das fichas técnicas

Concluído o desenvolvimento e otimização de cada receita, procedeu-se à elaboração da respetiva ficha técnica, com o objetivo de sistematizar a informação necessária à sua confeção e facilitar a utilização das receitas e a consulta da respetiva informação técnica e nutricional.

As fichas técnicas foram elaboradas com base na informação obtida durante o processo de desenvolvimento das receitas, integrando os elementos considerados essenciais para a sua correta execução e para a interpretação da respetiva composição nutricional.

Cada ficha técnica inclui a designação da receita, a lista de ingredientes e respetivas quantidades, o modo de preparação, o rendimento da receita, o número de porções obtidas, o peso das doses recomendadas para homem e mulher e um resumo da caracterização nutricional por porção.

Na descrição do modo de preparação foi adotada uma linguagem técnica, objetiva e padronizada, recorrendo a instruções curtas, claras e sequenciais, próprias de uma ficha técnica de produção, em detrimento de descrições narrativas habitualmente utilizadas em livros de receitas. Esta uniformização permitiu garantir consistência na apresentação da informação e facilitar a reprodução das receitas.

A informação nutricional apresentada corresponde a um excerto da caracterização nutricional completa elaborada durante o desenvolvimento de cada receita, permitindo disponibilizar ao leitor os principais parâmetros nutricionais de forma clara, simples e de fácil interpretação, preservando simultaneamente o carácter prático e pedagógico do e-book.

As tabelas completas de caracterização nutricional, utilizadas durante o desenvolvimento e calibração das receitas, constituem documentação técnica de suporte ao presente trabalho e são apresentadas em anexo à dissertação.

2.3 Avaliação exploratória da aceitabilidade das receitas

Como complemento ao desenvolvimento do e-book (R)educativo, foi realizada uma avaliação exploratória da aceitabilidade sensorial e da adequação funcional de um conjunto de receitas selecionadas, junto de pessoas submetidas a cirurgia bariátrica. Esta avaliação teve como objetivo obter informação preliminar sobre a perceção da população-alvo relativamente às características sensoriais das preparações desenvolvidas, à sua tolerabilidade e a aspetos considerados relevantes para a alimentação após cirurgia bariátrica.

2.3.1 Participantes

Participaram nesta avaliação exploratória nove pessoas submetidas a cirurgia bariátrica e em acompanhamento na Consulta de Nutrição do Hospital de São João, no Porto.

Os participantes foram convidados a integrar voluntariamente a avaliação e, previamente ao preenchimento do questionário, foi-lhes disponibilizada informação escrita sobre o enquadramento da iniciativa no âmbito da presente dissertação, os objetivos da avaliação e a utilização exclusivamente académica dos dados recolhidos. O próprio instrumento informava igualmente que a participação era voluntária e anónima.

A caracterização da amostra teve por base a informação fornecida pelos próprios participantes através do questionário aplicado, incluindo a idade, o sexo, o tipo de cirurgia bariátrica realizada e o tempo decorrido desde a intervenção cirúrgica.

As características da amostra são apresentadas no capítulo dos resultados.

2.3.2 Receitas selecionadas para avaliação

Para a avaliação exploratória foram selecionadas nove receitas, representativas das diferentes tipologias de refeições principais desenvolvidas para o e-book (R)educativo.

As receitas avaliadas foram:

- Creme de Frango com Courgette;
- Creme de Tomate Assado e Grão;
- Sopa de Peixe;
- Caldeirada de Raia com Feijocas;
- Massada de Peixe;
- Chili com Carne;
- Feijoada de Frango e Vegetais;
- Ragu de Vaca com Batata;
- Almôndegas de Aves com Molho de Tomate.

A seleção destas receitas procurou representar a diversidade das refeições principais desenvolvidas para o e-book, contemplando diferentes fontes proteicas, perfis nutricionais, ingredientes, técnicas de confeção e características sensoriais.

A avaliação decorreu durante os meses de abril e maio de 2026, ao longo de três momentos distintos. Em cada momento foram disponibilizadas três refeições principais, correspondentes a uma sopa e duas preparações de prato principal, sendo a sopa considerada uma refeição principal no âmbito do plano alimentar desenvolvido para o presente projeto. Em cada um dos três momentos foram disponibilizadas três preparações, correspondentes a uma sopa e dois pratos principais, estando prevista a possibilidade de cada participante avaliar as nove receitas ao longo dos três momentos. As porções disponibilizadas respeitaram os pesos previamente definidos para homem e mulher.

A seleção das receitas procurou ainda abranger diferentes combinações de ingredientes e técnicas culinárias, permitindo avaliar preparações representativas

da diversidade de soluções alimentares desenvolvidas no âmbito do presente projeto.

2.3.3. Procedimentos de recolha de dados

A avaliação exploratória decorreu durante os meses de abril e maio de 2026, no Hospital de São João, no Porto, recorrendo a pessoas em tratamento de obesidade submetidas a cirurgia bariátrica em acompanhamento na Consulta de Nutrição do CRIO (Centro de Responsabilidade Integrado de Obesidade).

As receitas selecionadas para avaliação foram confecionadas de acordo com as respetivas fichas técnicas e, imediatamente após a confeção, submetidas a um processo de abatimento rápido da temperatura, com o objetivo de preservar as características de qualidade dos alimentos e garantir a sua segurança microbiológica. Posteriormente, as refeições foram embaladas em atmosfera modificada.

Cada refeição foi devidamente rotulada, contendo a identificação da receita, a indicação da porção correspondente a homem ou mulher, de acordo com os pesos previamente definidos, a identificação dos alergénios, em conformidade com a legislação em vigor, bem como as instruções de regeneração em forno micro-ondas, uma vez que as embalagens utilizadas eram adequadas para esse fim.

Após o embalamento, as refeições foram mantidas sob refrigeração e transportadas até ao Hospital de São João em condições controladas, a uma temperatura igual ou inferior a 5 °C, preservando a cadeia de frio durante o transporte e armazenamento. As refeições permaneceram sob refrigeração até ao momento da entrega aos participantes, em horário previamente articulado com a equipa da Consulta de Nutrição.

Cada participante recebeu as refeições acompanhadas da respetiva ficha técnica, contendo a designação da receita, a lista de ingredientes, o modo de preparação, o rendimento, o número de porções obtidas, as doses recomendadas para homem e mulher e um resumo da informação nutricional por porção.

Após a degustação de cada refeição, os participantes procederam ao preenchimento do respetivo questionário de avaliação. A participação foi voluntária e anónima, sendo garantida a confidencialidade da informação recolhida.

Todo o processo de confeção, abatimento rápido da temperatura, embalamento em atmosfera modificada, rotulagem, conservação, transporte e distribuição das refeições foi realizado de acordo com os princípios de higiene e segurança alimentar e com os requisitos legais aplicáveis, garantindo a manutenção da qualidade e da segurança dos alimentos até ao momento da entrega aos participantes.

Em cada um dos três momentos foram disponibilizadas três preparações para avaliação, correspondendo a um máximo potencial de nove avaliações por participante. Considerando os nove participantes, poderiam ser obtidas até 81 avaliações. Contudo, nem todos os questionários de avaliação foram preenchidos ou devolvidos, pelo que a análise foi realizada com base nos questionários válidos efetivamente recolhidos.

2.3.4. Instrumento de recolha de dados

A recolha de dados foi efetuada através de um questionário desenvolvido especificamente para o presente projeto, aplicado individualmente após a degustação de cada preparação. O instrumento teve como finalidade recolher a perceção dos participantes relativamente à aceitabilidade sensorial das receitas, à sua adequação funcional e à tolerância durante e após a ingestão. O questionário utilizado encontra-se apresentado em anexo à presente dissertação.

O instrumento encontrava-se organizado em diferentes secções. Inicialmente, era identificada a preparação avaliada, seguindo-se a caracterização do participante através da recolha de informação relativa à idade, ao sexo, ao tipo de cirurgia bariátrica realizada e ao tempo decorrido desde a intervenção cirúrgica.

A avaliação sensorial incidiu sobre o aspeto global, o aroma e o sabor da preparação. Para estes parâmetros foi utilizada uma escala ordinal de cinco

categorias, variando entre “Muito desagradável” e “Muito agradável”. O questionário permitia ainda ao participante indicar se uma apreciação menos favorável do sabor ou do aroma se relacionava com a presença de algum tempero, erva aromática ou especiaria não apreciados.

A avaliação específica das preparações para pessoas submetidas a cirurgia bariátrica incluiu a textura e facilidade de mastigação, a facilidade de deglutição, a sensação de conforto durante a ingestão, a saciedade após a refeição, a adequação da quantidade servida e a perceção do teor de sal. Estes parâmetros foram igualmente avaliados através de escalas ordinais de cinco categorias, adaptadas à natureza de cada variável. A textura e a deglutição variavam entre “Muito difícil” e “Muito fácil”; o conforto entre “Muito desconfortável” e “Muito confortável”; a saciedade entre “Insuficiente” e “Excessiva”; a quantidade da refeição entre “Insuficiente” e “Excessiva”; e a perceção do teor de sal entre “Muito baixo” e “Muito elevado”.

A tolerância pós-ingestão foi avaliada através de questões de resposta dicotómica (“Sim”/“Não”) relativas à ocorrência de náuseas, vómitos, enfartamento precoce, dor abdominal e refluxo.

Por fim, foi realizada uma avaliação global de cada preparação através de uma escala ordinal de cinco categorias, compreendida entre “Muito má” e “Muito boa”. Foram ainda avaliadas a intenção de consumir a preparação no dia a dia e a intenção de a recomendar a outras pessoas submetidas a cirurgia bariátrica, através das opções de resposta “Sim”, “Não” e “Talvez”. O questionário incluía ainda um espaço de resposta aberta destinado ao registo de comentários ou sugestões adicionais.

2.3.5. Tratamento e análise dos dados

Os dados recolhidos através dos questionários foram organizados e analisados de forma descritiva, com o objetivo de caracterizar os participantes e sintetizar as respostas obtidas relativamente às diferentes preparações avaliadas.

A idade dos participantes foi apresentada através da média e do intervalo de idades. As restantes variáveis de caracterização da amostra, nomeadamente sexo, tipo de cirurgia bariátrica e tempo decorrido desde a intervenção, foram descritas de acordo com as categorias de resposta previstas no questionário.

As respostas relativas à avaliação sensorial, adequação funcional, tolerância pós-ingestão, classificação global e intenção de consumo e de recomendação foram organizadas por categoria de resposta e analisadas através de frequências absolutas e relativas (percentagens). Os resultados foram analisados globalmente e, quando aplicável, por preparação, permitindo comparar descritivamente a aceitabilidade das diferentes receitas.

Os comentários e sugestões registados nas questões de resposta aberta foram analisados de forma descritiva e agrupados de acordo com o sentido das apreciações, distinguindo-se os principais comentários positivos e as observações menos favoráveis.

Atendendo ao carácter exploratório da avaliação e ao reduzido número de participantes, não foram realizados testes de inferência estatística, tendo a análise assumido exclusivamente uma natureza descritiva.

3. Resultados e discussão

Neste capítulo são apresentados e discutidos os principais resultados obtidos no desenvolvimento do e-book (R)educativo e na avaliação exploratória da aceitabilidade das receitas selecionadas. A apresentação dos resultados é acompanhada pela respetiva interpretação e enquadramento à luz da evidência científica disponível, atendendo aos objetivos definidos para o presente trabalho.

3.1 O e-book (R)educativo

O principal resultado da presente investigação consistiu no desenvolvimento de um e-book (R)educativo dirigido a pessoas submetidas a cirurgia bariátrica, concebido como um recurso de apoio à fase sólida da progressão alimentar. O produto desenvolvido reúne recomendações alimentares fundamentadas na evidência científica e um conjunto de receitas nutricionalmente adequadas,

elaboradas especificamente para responder às necessidades nutricionais e funcionais desta população (calculada para cada preparação, sendo posteriormente apresentada de acordo com os Valores Energéticos Totais de referência definidos para homens e mulheres, permitindo enquadrar cada receita nas necessidades energéticas individuais).

Privilegiou-se o desenvolvimento de receitas compatíveis com o quotidiano dos futuros utilizadores, recorrendo maioritariamente a ingredientes de fácil aquisição e utilização corrente no contexto familiar português. Esta opção pretende facilitar a preparação das refeições em ambiente doméstico e favorecer a adesão às recomendações alimentares após a cirurgia.

O e-book foi concebido com o propósito de disponibilizar um recurso prático, cientificamente fundamentado e de fácil utilização, capaz de apoiar os doentes na preparação de refeições equilibradas, diversificadas e adaptadas às suas necessidades nutricionais. Paralelamente, pretende constituir um instrumento de apoio para nutricionistas e outros profissionais de saúde envolvidos no acompanhamento nutricional de pessoas submetidas a cirurgia bariátrica.

No âmbito deste trabalho foram desenvolvidas 33 receitas originais, organizadas em três grupos: oito sopas, vinte pratos principais e cinco refeições intermédias/snacks. Esta distribuição procurou assegurar variedade alimentar e diversidade de fontes proteicas, integrando preparações à base de carne, pescado, ovos e proteínas de origem vegetal, promovendo uma alimentação equilibrada e nutricionalmente adequada. A organização das receitas desenvolvidas encontra-se apresentada na Tabela 1.

Categoria	Número de receitas
Sopas	8
Pratos principais	20
Lanches/Snacks	5
Total	**33**

Tabela 1 – Organização das receitas

A seleção das receitas foi orientada por critérios nutricionais previamente definidos, sustentados na evidência científica e nas recomendações dirigidas à população bariátrica. Foram privilegiadas preparações com elevada densidade nutricional, adequado aporte proteico, inclusão regular de hortícolas e leguminosas e limitação de açúcares simples e gordura saturada. Simultaneamente, procurou-se integrar alimentos reconhecidos como fontes relevantes de micronutrientes frequentemente associados a défices nutricionais após cirurgia bariátrica, nomeadamente vitaminas A, D, B_1, B_9 e B_{12}, bem como cálcio, ferro, zinco e selénio.

As técnicas culinárias privilegiaram confeções húmidas ou caldosas, como estufados, caldeiradas, massadas e cremes, procurando favorecer uma textura macia e uma melhor tolerância alimentar. Para além da adequação nutricional, foram valorizadas a palatabilidade, a diversidade de sabores e a apresentação das preparações, procurando conciliar as necessidades específicas desta população com a dimensão gastronómica da alimentação.

Todas as receitas foram apresentadas sob a forma de fichas técnicas uniformizadas, contendo a identificação e quantificação dos ingredientes, o modo de preparação, o rendimento, as porções recomendadas e informação nutricional. Para além do valor energético, macronutrientes e fibra alimentar, foram disponibilizados dados relativos a micronutrientes de particular relevância clínica nesta população. A uniformização da estrutura procurou facilitar a consulta, a interpretação da informação e a reprodução das receitas em contexto domiciliário ou clínico.

O conteúdo técnico e científico, bem como o desenvolvimento, confeção e teste das receitas, a produção das respetivas fotografias, foram realizados pela autora. A paginação e o tratamento gráfico foram posteriormente assegurados por uma equipa especializada em design editorial, responsável pela organização visual e identidade gráfica do e-book, sem intervenção nos conteúdos científicos.

A integração, num único recurso, de recomendações alimentares, informação nutricional, orientações práticas e receitas constitui um dos aspetos diferenciadores do e-book desenvolvido. Esta abordagem encontra-se alinhada com a importância atribuída à educação alimentar no acompanhamento após cirurgia bariátrica (2, 3). Estudos que avaliaram outros formatos de educação em contexto bariátrico, embora não diretamente comparáveis com o presente trabalho, têm igualmente demonstrado o potencial de recursos educativos estruturados para aumentar o conhecimento dos doentes e apoiar a gestão dos cuidados associados à cirurgia (23).

A opção pelo formato digital poderá ainda facilitar o acesso ao recurso em contexto domiciliário e clínico e permitir futuras atualizações dos seus conteúdos de acordo com a evolução da evidência científica e das recomendações nutricionais.

Com o objetivo de complementar o processo de desenvolvimento do e-book, foi realizada uma avaliação exploratória da aceitabilidade de um conjunto de receitas representativas, cujos resultados são apresentados na secção seguinte.

3.2 Avaliação exploratória da aceitabilidade das receitas

Com o objetivo de obter uma avaliação preliminar da aceitabilidade das receitas desenvolvidas, foi realizada uma avaliação exploratória junto de pessoas submetidas a cirurgia bariátrica, acompanhadas na Consulta de Nutrição da Unidade Local de Saúde de São João (ULS São João), Porto.

Participaram nesta avaliação exploratória nove participantes, de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 25 e os 61 anos (idade média de 45,4 anos), submetidos a diferentes técnicas cirúrgicas e em diferentes momentos do período pós-operatório. As principais características da amostra encontram-se resumidas na Tabela 2.

Variável	Caracterização
Número de participantes	9
Sexo	4 homens; 5 mulheres
Idade média	45,4 anos
Intervalo de idades	25–61 anos
Técnicas cirúrgicas representadas	*Sleeve* gástrico; *Bypass* gástrico; SADI
Tempo pós-cirurgia	<3 meses; 3–6 meses; 6–12 meses

Tabela 2 – Caracterização da amostra

Foram avaliadas nove receitas representativas das diferentes categorias de refeições incluídas no e-book, compreendendo três sopas (Creme de Frango com Curgete e Alho-Francês, Creme de Tomate Assado e Grão e Sopa de Peixe), quatro pratos de carne (Chili com Carne, Feijoada de Frango e Vegetais, Almôndegas de Aves com Molho de Tomate e Ragu de Vaca com Batata) e dois pratos de pescado (Caldeirada de Raia com Feijocas e Massada de Peixe). A seleção procurou representar a diversidade de ingredientes, fontes proteicas e técnicas culinárias utilizadas no desenvolvimento do e-book.

A avaliação incidiu sobre diferentes características sensoriais das preparações, bem como sobre a sua classificação global, a intenção de consumo e a intenção de recomendação a outras pessoas submetidas a cirurgia bariátrica. Os resultados globais obtidos encontram-se apresentados na Tabela 3.

Parâmetro avaliado	Resultados
Aspeto	Muito agradável – 36,2%; Agradável – 55,3%; Neutro – 8,5%
Aroma	Muito agradável – 40,4%; Agradável – 57,4%; Neutro – 2,1%
Sabor	Muito agradável – 34,0%; Agradável – 57,4%; Neutro – 8,5%
Textura	Muito fácil – 55,3%; Fácil – 40,4%; Adequada – 4,3%
Conforto após o consumo	Muito confortável – 57,4%; Confortável – 38,3%; Neutro – 4,3%
Saciedade	Elevada – 44,7%; Adequada – 34,0%; Excessiva – 21,3%
Quantidade	Adequada – 51,1%; Elevada – 29,8%; Excessiva – 19,1%
Teor de sal	Adequado – 70,2%; Baixo – 27,7%; Elevado – 2,1%
Sintomas após o consumo	Praticamente inexistentes (≈98–100% responderam "Não")
Classificação global	Muito boa – 42,6%; Boa – 51,1%; Razoável – 6,3%
Consumiria novamente	Sim – 80,9%; Talvez – 12,8%; Não – 6,3%
Recomendaria	Sim – 76,6%; Talvez – 12,8%; Não – 10,6%

Tabela 3 – Resultados organoléticos e de satisfação

De uma forma global, as preparações avaliadas apresentaram resultados favoráveis de aceitabilidade. A classificação global correspondeu a “Muito boa” em 42,6% das avaliações e a “Boa” em 51,1%, enquanto 6,3% foram classificadas como “Razoável”. Relativamente à intenção de consumo, 80,9% das avaliações indicaram intenção de voltar a consumir a preparação, enquanto 76,6% indicaram intenção de a recomendar.

A análise individual das receitas revelou algumas diferenças entre as preparações avaliadas, embora todas tenham apresentado uma apreciação global favorável. Os principais resultados encontram-se resumidos na Tabela 4.

Receita	Classificação global	Consumiria	Recomendaria
Creme de Frango com Curgete e Alho-Francês	50% Muito Boa; 50% Boa	100%	100%
Creme de Tomate Assado e Grão	78% Muito Boa; 22% Boa	100%	100%
Sopa de Peixe	50% Muito Boa; 50% Boa	100%	100%
Feijoada de Frango e Vegetais	100% Boa	100%	100%
Ragu de Vaca com Batata	56% Muito Boa; 44% Boa	100%	100%
Almôndegas de Aves com Molho de Tomate	100% Boa	100%	100%
Massada de Peixe	33% Muito Boa; 67% Boa	89%	89%
Chilli com Carne	22% Muito Boa; 67% Boa; 11% Razoável	78%	67%
Caldeirada de Raia com Feijocas	11% Muito Boa; 78% Boa; 11% Razoável	67%	67%

Tabela 4 – Classificação por refeição

A análise individual das receitas revelou, contudo, diferenças entre as preparações avaliadas. Algumas receitas apresentaram intenção de consumo e de recomendação de 100%, enquanto o Chili com Carne e a Caldeirada de Raia com Feijocas obtiveram valores inferiores. Estes resultados mostram que uma avaliação global favorável não implica uma resposta uniforme a todas as preparações, sendo relevante considerar as preferências individuais na interpretação da aceitabilidade.

Esta questão assume particular importância na população submetida a cirurgia bariátrica, uma vez que estão descritas alterações da perceção sensorial, do paladar e das preferências alimentares após a cirurgia. Uma revisão sistemática identificou alterações da perceção e da componente hedónica do paladar após diferentes procedimentos bariátricos, embora com resultados heterogéneos entre indivíduos e técnicas cirúrgicas (24).

No presente trabalho, os comentários menos favoráveis relacionaram-se principalmente com o grau de picante, a utilização de coentros e a consistência de uma das sopas. A menor intenção de consumo ou recomendação observada no Chili com Carne poderá, assim, estar relacionada, pelo menos parcialmente, com

preferências individuais relativamente ao picante. Esta interpretação deve, contudo, ser feita com prudência, uma vez que o reduzido número de participantes não permite estabelecer uma associação entre um ingrediente específico e a classificação atribuída.

A literatura reforça a existência de uma importante variabilidade individual na perceção e preferência alimentar após cirurgia bariátrica. Estudos demonstram que as alterações do paladar e das preferências alimentares não são uniformes e podem variar em função da técnica cirúrgica e do tempo decorrido desde a intervenção (24, 25). Neste contexto, a possibilidade de adaptar temperos, ervas aromáticas e intensidade dos sabores poderá ser relevante na utilização prática das receitas.

Os principais comentários encontram-se apresentados na Tabela 5.

Comentários positivos	Comentários menos positivos
"Muito saborosa."	"Não gostei do piripiri."
"Estava muito deliciosa."	"Não aprecio coentros."
"Gostei muito."	"Muito picante."
"Muito agradável."	"Não gosto de picantes."
"Vou passar a fazer lá em casa, gostei muito."	"Sopa muito espessa/grossa."
"Foi a primeira vez que comi chili, estava muito saboroso."	-

Tabela 5 – Comentários de apreciação

Os comentários qualitativos complementam os resultados quantitativos, evidenciando apreciações positivas relacionadas sobretudo com o sabor e a agradabilidade das preparações, mas também algumas observações associadas a preferências alimentares individuais. Estes resultados reforçam a importância de um recurso alimentar permitir alguma flexibilidade na utilização de temperos e ervas aromáticas, desde que essa adaptação não comprometa os critérios nutricionais definidos.

Não foram identificados, na pesquisa bibliográfica realizada, estudos diretamente equivalentes que tenham desenvolvido um e-book de receitas destinado à fase sólida após cirurgia bariátrica e avaliado posteriormente a aceitabilidade sensorial dessas preparações junto da população-alvo. Existem, contudo, intervenções educativas em diferentes formatos dirigidas a pessoas candidatas ou submetidas a cirurgia bariátrica. Uma intervenção educativa baseada num manual/material escrito demonstrou melhoria do conhecimento quando comparada com orientação verbal, enquanto outros trabalhos têm explorado plataformas digitais como complemento ao acompanhamento bariátrico (23, 26). Estes trabalhos não permitem comparar diretamente os valores de aceitabilidade obtidos no presente estudo, mas sustentam a pertinência da utilização de recursos educativos estruturados neste contexto.

A avaliação realizada deve, todavia, ser interpretada de acordo com o seu carácter exploratório. O número reduzido de participantes e o facto de terem sido avaliadas apenas nove das 33 receitas não permitem generalizar os resultados à população submetida a cirurgia bariátrica nem demonstrar a eficácia do e-book enquanto recurso educativo. Os resultados constituem antes uma primeira indicação da aceitabilidade sensorial e da adequação funcional percebida das preparações avaliadas, justificando a realização futura de estudos com amostras mais alargadas e avaliação de um maior número de receitas.

As receitas foram ainda objeto de uma apreciação complementar por profissionais e colaboradores do Serviço de Nutrição da Unidade Local de Saúde de São João, incluindo nutricionistas, estudantes estagiários de Ciências da Nutrição e outros elementos do serviço. Embora esta apreciação não integrasse a avaliação exploratória realizada junto das pessoas submetidas a cirurgia bariátrica e não tenha sido objeto de recolha sistematizada de dados, revelou uma perceção global muito favorável relativamente ao aspeto, aroma e sabor das preparações, reforçando, de forma complementar, os resultados obtidos na avaliação realizada com os participantes.

4. Conclusões

A presente investigação teve como principal objetivo desenvolver um e-book (R)educativo destinado a apoiar a alimentação durante a fase sólida após cirurgia bariátrica. Este objetivo foi concretizado através da criação de um recurso cientificamente fundamentado que integra informação educativa, orientações práticas e 33 receitas originais desenvolvidas segundo critérios nutricionais previamente definidos.

O principal contributo do trabalho reside na integração, num único recurso adaptado ao contexto alimentar português, de receitas nutricionalmente adequadas, fichas técnicas, caracterização nutricional e conteúdos destinados a apoiar a aplicação prática das recomendações alimentares após cirurgia bariátrica.

A avaliação exploratória de nove receitas revelou uma apreciação global favorável das preparações avaliadas, com elevada proporção de classificações “Boa” ou “Muito boa” e intenção favorável de consumo e recomendação. Atendendo ao reduzido número de participantes e de receitas avaliadas, estes resultados devem ser interpretados como uma primeira indicação da sua aceitabilidade e não como uma validação do e-book.

Futuramente, será importante avaliar o recurso em amostras mais alargadas e diversificadas, abrangendo um maior número de receitas e a utilização do e-book em contexto clínico e domiciliário, de modo a determinar o seu contributo para a adesão às recomendações alimentares e para a promoção da literacia alimentar.

5. Limitações do estudo e sugestões para investigações futuras

Importa reconhecer algumas limitações da presente investigação, que deverão ser consideradas na interpretação dos resultados. A avaliação da aceitabilidade assumiu um caráter exploratório, incidindo apenas sobre nove das trinta e três receitas desenvolvidas e envolvendo um número reduzido de participantes. Consequentemente, os resultados obtidos não podem ser generalizados à

população de pessoas submetidas a cirurgia bariátrica, devendo ser interpretados como uma primeira indicação da aceitabilidade das preparações avaliadas.

Importa igualmente salientar que a avaliação exploratória teve como objetivo complementar o desenvolvimento do e-book, não constituindo uma validação do recurso educativo. Acresce que não foi avaliada a utilização do e-book em contexto domiciliário ou clínico durante um período prolongado, não sendo, por isso, possível determinar o seu impacto na adesão às recomendações alimentares, na qualidade da alimentação, no estado nutricional ou na literacia alimentar dos utilizadores. Também não foi possível analisar eventuais diferenças em função da técnica cirúrgica, do tempo decorrido após a cirurgia ou de outras características clínicas e sociodemográficas.

Em investigações futuras, será pertinente avaliar a aceitabilidade das restantes receitas e recorrer a amostras mais alargadas e diversificadas. A realização de estudos multicêntricos poderá contribuir para aumentar a robustez dos resultados e permitir a avaliação da aplicabilidade do recurso em diferentes contextos clínicos. Será igualmente importante estudar a utilização do e-book na prática clínica e em contexto domiciliário, nomeadamente o seu impacto na adesão às recomendações alimentares, na satisfação dos utilizadores e na promoção da literacia alimentar.

Por último, considera-se desejável proceder à atualização periódica do e-book, acompanhando a evolução da evidência científica e das recomendações nutricionais nesta área e integrando novas receitas ou conteúdos educativos sempre que se revelem pertinentes, de forma a preservar a atualidade e a utilidade do recurso.

6. Referências bibliográficas

1. Deledda A, Pintus S, Loviselli A, Fosci M, Fantola G, Velluzzi F. Nutritional Management in Bariatric Surgery Patients. Int J Environ Res Public Health. 2021;18(22).

2. Mechanick JI, Apovian C, Brethauer S, Garvey WT, Joffe AM, Kim J, et al. Clinical practice guidelines for the perioperative nutrition, metabolic, and nonsurgical support of patients undergoing bariatric procedures - 2019 update: cosponsored by American Association of Clinical Endocrinologists/American College of Endocrinology, The Obesity Society, American Society for Metabolic & Bariatric Surgery, Obesity Medicine Association, and American Society of Anesthesiologists. Surg Obes Relat Dis. 2020;16(2):175–247.

3. Pedrosa C, Martins A, Teixeira C, Ribeiro F, Rocheta G, Raimundo G, et al. Nutritional Guidelines in Bariatric/Metabolic Surgery - Recommendations of the Portuguese Society for the Study of Obesity. Endocrinology Insights. 2020;15(1-2):59–69.

4. Lupoli R, Lembo E, Saldalamacchia G, Avola CK, Angrisani L, Capaldo B. Bariatric surgery and long-term nutritional issues. World J Diabetes. 2017;8(11):464–74.

5. Sawaya RA, Jaffe J, Friedenberg L, Friedenberg FK. Vitamin, mineral, and drug absorption following bariatric surgery. Curr Drug Metab. 2012;13(9):1345–55.

6. Steinert RE, Feinle-Bisset C, Asarian L, Horowitz M, Beglinger C, Geary N. Ghrelin, CCK, GLP-1, and PYY(3-36): Secretory Controls and Physiological Roles in Eating and Glycemia in Health, Obesity, and After RYGB. Physiol Rev. 2017;97(1):411–63.

7. Via MA, Mechanick JI. Nutritional and Micronutrient Care of Bariatric Surgery Patients: Current Evidence Update. Curr Obes Rep. 2017;6(3):286–96.

8. O'Kane M, Parretti HM, Pinkney J, Welbourn R, Hughes CA, Mok J, et al. British Obesity and Metabolic Surgery Society Guidelines on perioperative and postoperative biochemical monitoring and micronutrient replacement for patients undergoing bariatric surgery-2020 update. Obes Rev. 2020;21(11):e13087.

9. Osland E, Powlesland H, Guthrie T, Lewis CA, Memon MA. Micronutrient management following bariatric surgery: the role of the dietitian in the postoperative period. Ann Transl Med. 2020;8(Suppl 1):S9.
10. Parrott J, Frank L, Rabena R, Craggs-Dino L, Isom KA, Greiman L. American Society for Metabolic and Bariatric Surgery Integrated Health Nutritional Guidelines for the Surgical Weight Loss Patient 2016 Update: Micronutrients. Surg Obes Relat Dis. 2017;13(5):727–41.
11. Sherf Dagan S, Goldenshluger A, Globus I, Schweiger C, Kessler Y, Kowen Sandbank G, et al. Nutritional Recommendations for Adult Bariatric Surgery Patients: Clinical Practice. Adv Nutr. 2017;8(2):382–94.
12. Aills L, Blankenship J, Buffington C, Furtado M, Parrott J. ASMBS Allied Health Nutritional Guidelines for the Surgical Weight Loss Patient. Surg Obes Relat Dis. 2008;4(5 Suppl):S73–108.
13. Sogg S, Lauretti J, West-Smith L. Recommendations for the presurgical psychosocial evaluation of bariatric surgery patients. Surg Obes Relat Dis. 2016;12(4):731–49.
14. Bal BS, Finelli FC, Shope TR, Koch TR. Nutritional deficiencies after bariatric surgery. Nat Rev Endocrinol. 2012;8(9):544–56.
15. Direção-Geral da Saúde. Boas práticas na abordagem do doente com obesidade elegível para cirurgia bariátrica. Lisboa: DGS; 2012. Report No.: Orientação n.º 028/2012, de 31 de dezembro de 2012.
16. Kamal FA, Fernet LY, Rodriguez M, Kamal F, Da Silva NK, Kamal OA, et al. Nutritional Deficiencies Before and After Bariatric Surgery in Low- and High-Income Countries: Prevention and Treatment. Cureus. 2024;16(2):e55062.
17. Xanthakos SA. Nutritional deficiencies in obesity and after bariatric surgery. Pediatr Clin North Am. 2009;56(5):1105–21.
18. O'Kane M, Parretti HM, Hughes CA, Sharma M, Woodcock S, Puplampu T, et al. Guidelines for the follow-up of patients undergoing bariatric surgery. Clin Obes. 2016;6(3):210–24.
19. Hutch CR, Sandoval D. The Role of GLP-1 in the Metabolic Success of Bariatric Surgery. Endocrinology. 2017;158(12):4139–51.
20. Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge. PortFIR: Tabela da Composição de Alimentos. Lisboa: INSA; 2021.

21. Hurrell R, Egli I. Iron bioavailability and dietary reference values. Am J Clin Nutr. 2010;91(5):1461s–7s.

22. Gonçalves C, Silva-Santos T, Abreu S, Padrão P, Graça P, Oliveira L, et al. Innovative equipment to monitor and control salt usage when cooking at home: iMC SALT research protocol for a randomised controlled trial. BMJ Open. 2020;10(5):e035898.

23. Barros LM, Gomes F, Carneiro FN, Galindo Neto NM, Frota NM, Caetano J. Knowledge and attitude of candidates to gastroplasty about perioperative: randomized clinical trial. Rev Bras Enferm. 2020;73(6):e20180869.

24. Ahmed K, Penney N, Darzi A, Purkayastha S. Taste Changes after Bariatric Surgery: a Systematic Review. Obes Surg. 2018;28(10):3321–32.

25. Guyot E, Dougkas A, Robert M, Nazare JA, Iceta S, Disse E. Food Preferences and Their Perceived Changes Before and After Bariatric Surgery: a Cross-sectional Study. Obes Surg. 2021;31(7):3075–82.

26. Versteegden DPA, Van Himbeeck MJJ, Luyer MD, van Montfort G, de Zoete J, Smulders JF, et al. A randomized clinical trial evaluating eHealth in bariatric surgery. Surg Endosc. 2023;37(10):7625–33.

Apêndices

Índice de Apêndices

Apêndice I - Tabelas resumo dos défices em vitaminas, minerais e oliogoelementos E-book (R)educativo 43
Apêndice II - Composição nutricional das 33 receitas 44
Apêndice III - Fichas técnicas das 33 receitas.....45
Apêndice IV - Questionário de avaliação da aceitabilidade.....46
Apêndice V - E-book (R)educativo 47

Apêndice I – Tabelas resumo dos défices em vitaminas, minerais e oliogoelementos

Na tabela I e II apresentam-se, de forma sintetizada, as principais funções, manifestações associadas ao défice e fontes alimentares das vitaminas, minerais e oliogoelementos consideradas de particular relevância nesta dissertação.

Micronutriente	Principais funções	Principais manifestações por défice	Principais fontes alimentares
Vitamina A	Função visual; manutenção da integridade das mucosas; resposta imunitária; diferenciação celular.	Cegueira noturna; xerose cutânea; maior suscetibilidade a infeções; xeroftalmia e outras alterações oculares.	Fígado; gema de ovo; leite e derivados; cenoura; abóbora; hortícolas de folha verde-escura.
Vitamina D	Regulação do metabolismo do cálcio e do fósforo; manutenção da saúde óssea; função muscular.	Osteomalácia; fraqueza muscular; hiperparatiroidismo secundário; aumento do risco de fraturas.	Peixes gordos; gema de ovo; fígado; alimentos fortificados.
Vitamina C	Síntese de colagénio; cicatrização; função imunitária; proteção antioxidante; promoção da absorção do ferro não heme.	Fadiga; atraso na cicatrização; sangramento gengival; em situações graves, escorbuto.	Citrinos; morangos; kiwi; pimentos; couve; brócolos.
Vitamina B1 (tiamina)	Metabolismo energético; funcionamento do sistema nervoso; função muscular.	Alterações neurológicas, podendo evoluir para encefalopatia de Wernicke, particularmente em situações de vómitos persistentes ou ingestão insuficiente.	Cereais integrais; carne de porco; leguminosas; frutos oleaginosos.
Vitamina B9 (folato)	Síntese de ADN; divisão celular; formação dos glóbulos vermelhos.	Anemia megaloblástica; fadiga; alterações neurológicas quando associada a défice de vitamina B12.	Hortícolas de folha verde; leguminosas; citrinos; cereais fortificados.
Vitamina B12 (cobalamina)	Hematopoiese; funcionamento do sistema nervoso; síntese de ADN.	Anemia megaloblástica; neuropatia periférica; alterações cognitivas e outras manifestações neurológicas.	Carne; peixe; ovos; produtos lácteos.

Tabela I – Principais funções, manifestações por défice e fontes alimentares das vitaminas selecionadas.

Micronutriente	Principais funções	Principais manifestações por défice	Principais fontes alimentares
Cálcio	Mineralização óssea; função neuromuscular; transmissão nervosa; coagulação sanguínea.	Osteopenia; osteoporose; hiperparatiroidismo secundário.	Leite e produtos lácteos; bebidas vegetais fortificadas; hortícolas de folha verde-escura; peixes consumidos com espinhas.
Ferro	Síntese de hemoglobina; transporte de oxigénio; metabolismo energético; função imunitária.	Fadiga; palidez; diminuição da capacidade funcional; queda de cabelo; anemia microcítica.	Carne; peixe; marisco; vísceras; leguminosas; hortícolas de folha verde; cereais integrais; frutos oleaginosos.
Zinco	Cicatrização; função imunitária; síntese proteica; divisão celular; perceção do paladar.	Alopecia; alterações do paladar; dermatite; diarreia; atraso na cicatrização; maior suscetibilidade a infeções.	Carne; marisco; sementes; frutos oleaginosos; cereais integrais.
Selénio	Função antioxidante; síntese das hormonas tiroideias; função imunitária; proteção contra o stress oxidativo.	Miopatia; alterações do humor; disfunção do sistema imunitário.	Castanha-do-brasil; peixe; marisco; ovos; carne.

Tabela II – Principais funções, manifestações por défice e fontes alimentares dos minerais e oligoelementos selecionados

Apêndice II – Composição nutricional das 33 receitas

Nome da receita	Frango com Maça e Caril

Quantidade dos alimentos na receita / **Composição dos alimentos por 100 g edível**

Nome dos ingredientes	Quantidade bruta (como consta na receita) (g)	% edível	Quantidade edível (g)	Energia (kcal)	Lípidos [g]	Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g]	Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteínas [g]	Vitamina A [µg]	Vitamina D [µg]	Vitamina B1 [mg]	Vitamina B12 [µg]	Vitamina C [mg]	Ac Fólico Folato B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
Cebola	160	100	160,0	20,00	0,20	0,00	0,00	0,20	0,00	3,10	2,20	1,30	0,90	0,00	0,00	0,13	0,00	8,00	17,00	10,00	31,00	0,50	0,30	0,00
Azeite virgem extra	25	100	25,0	899,00	99,90	14,40	78,60	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Frango inteiro sem pele	450	100	450,0	110,00	2,00	0,50	0,70	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	22,90	10,00	0,20	0,14	0,72	0,00	11,00	77,00	12,00	0,90	1,00	0,00
Maça sem casca	300	100	300,0	61,00	0,50	0,10	0,00	0,20	0,00	12,70	12,70	1,90	0,20	4,00	0,00	0,02	0,00	5,00	5,00	6,00	5,00	0,20	0,00	0,00
Caril em pó	8	100	8,0	342,00	13,80	2,00	5,00	2,00	0,00	25,20	25,20	33,20	12,70	50,00	0,00	0,25	0,00	11,40	154,00	52,00	480,00	30,00	4,10	0,00
Dentes de alho	15	100	15,0	72,00	0,60	0,10	0,00	0,30	0,00	11,30	1,30	3,00	3,80	0,00	0,00	0,21	0,00	17,00	3,00	10,00	17,00	0,80	0,70	0,00
Creme de soja vegetal light	50	100	50,0		4,70	0,60	1,40	2,70	0,00	2,30	0,00	0,60	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	11,00	0,00	0,00	0,00
Vinho branco	20	100	20,0	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	1,20	0,00	0,10	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,00	13,00	0,80	0,30	0,00
Sal marinho q.b.	4	100	4,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40000,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz branco cozido	300	100	300,0	125,00	0,20	0,00	0,10	0,10	0,00	28,00	0,00	0,80	2,50	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	5,80	310,00	7,00	0,20	0,60	0,00
Água	60	100	60,0																					
Total (4 porções):			1392,0	Composição nutricional total																				
Para 1 porção (homem):	345		348,0	Composição nutricional da receita por porção (homem)																				
Para 1 porção (mulher):	260		261,0	Composição nutricional da receita por porção (mulher)																				
				Composição nutricional da receita por 100g																				
				Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)																				

Composição dos alimentos na quantidade presente na receita

Nome dos ingredientes	Energia (kcal)	Lípidos [g] Valor	Lípidos Fator Retenção	Lípidos Final	Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g] Valor	Hidratos de carbono Fator Retenção	Hidratos de carbono Final	Açúcares [g]	Fibra [g] Valor	Fibra Fator Retenção	Fibra Final	Proteínas [g] Valor	Proteínas Fator Retenção	Proteínas Final	Vitamina A [µgRE]
Cebola	32,00	0,32	1,00	0,32	0,00	0,00	0,32	0,00	4,96	1,00	4,96	3,52	2,08	1,00	2,08	1,44	1,00	1,44	0,00
Azeite virgem extra	224,75	24,98	1,00	24,98	3,60	19,65	1,73	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Frango inteiro sem pele	495,00	9,00	0,98	8,82	2,25	3,15	1,80	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	103,05	1,00	103,05	45,00
Maça sem casca	183,00	1,50	1,00	1,50	0,30	0,00	0,60	0,00	38,10	1,00	38,10	38,10	5,70	1,00	5,70	0,60	1,00	0,60	12,00
Caril em pó	27,36	1,10	1,00	1,10	0,16	0,40	0,16	0,00	2,02	1,00	2,02	2,02	2,66	1,00	2,66	1,02	1,00	1,02	4,00
Dentes de alho	10,80	0,09	1,00	0,09	0,02	0,00	0,05	0,00	1,70	1,00	1,70	0,20	0,45	1,00	0,45	0,57	1,00	0,57	0,00
Creme de soja vegetal light	0,00	2,35	1,00	2,35	0,30	0,70	1,35	0,00	1,15	1,00	1,15	0,00	0,30	1,00	0,30	1,00	1,00	1,00	0,00
Vinho branco	14,40	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	1,00	0,24	0,24	0,00	1,00	0,00	0,02	1,00	0,02	0,00
Sal marinho q.b.	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Arroz branco cozido	375,00	0,60	1,00	0,60	0,00	0,30	0,30	0,00	84,00	1,00	84,00	0,00	2,40	1,00	2,40	7,50	1,00	7,50	0,00
Água																			
Total (4 porções)	1362,31	39,94	-	39,76	6,63	24,20	6,30	0,00	132,16	-	132,16	44,07	13,59	-	13,59	115,20	-	115,20	61,00
Para 1 porção (homem)	**340,58**			**9,94**	**1,66**	**6,05**	**1,58**	**0,00**			**33,04**	**11,02**			**3,40**			**28,80**	**15,25**
Para 1 porção (mulher)	**255,43**			**7,45**	**1,24**						**24,78**	**8,26**			**2,55**			**21,60**	**11,44**
Composição nutricional da receita por 100g	**97,87**			**2,86**	**0,48**	**1,74**	**0,45**	**0,00**			**9,49**	**3,17**			**0,98**			**8,28**	**4,38**
Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)				26,27							38,80							33,82	

Nome dos ingredientes	Vitamina D [µg] Valor	Vit. D Fator Retenção	Vit. D Final	Vitamina B1 [mg] Valor	Vit. B1 Fator Retenção	Vit. B1 Final	Vitamina B12 [µg] Valor	Vit. B12 Fator Retenção	Vit. B12 Final	Vitamina C [mg] Valor	Vit. C Fator Retenção	Vit. C Final	Folato [µg] Valor	Folato Fator Retenção	Folato Final	Sódio [mg] Valor	Sódio Fator Retenção	Sódio Final	Cálcio [mg] Valor	Cálcio Fator Retenção	Cálcio Final	Ferro [mg] Valor	Ferro Fator Retenção	Ferro Final	Zinco [mg] Valor	Zinco Fator Retenção	Zinco Final	Selénio [µg]
Cebola	0,00	1,00	0,00	0,21	0,90	0,19	0,00	0,70	0,00	12,80	0,85	10,88	27,20	0,70	19,04	16,00	1,00	16,00	49,60	1,00	49,60	0,80	1,00	0,80	0,48	1,00	0,48	0,00
Azeite virgem extra	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Frango inteiro sem pele	0,90	0,80	0,72	0,63	0,70	0,44	3,24	0,70	2,27	0,00	0,80	0,00	49,50	0,70	34,65	346,50	1,00	346,50	54,00	1,00	54,00	4,05	1,00	4,05	4,50	1,00	4,50	0,00
Maça sem casca	0,00	0,00	0,00	0,06	0,80	0,05	0,00	1,00	0,00	15,00	0,70	10,50	15,00	0,70	10,50	18,00	1,00	18,00	15,00	1,00	15,00	0,60	1,00	0,60	0,00	1,00	0,00	0,00
Caril em pó	0,00	1,00	0,00	0,02	1,00	0,02	0,00	1,00	0,00	0,91	1,00	0,91	12,32	1,00	12,32	4,16	1,00	4,16	38,40	1,00	38,40	2,40	1,00	2,40	0,33	1,00	0,33	0,00
Dentes de alho	0,00	1,00	0,00	0,03	0,90	0,03	0,00	0,70	0,00	2,55	0,85	2,17	0,45	0,70	0,32	1,50	1,00	1,50	2,55	1,00	2,55	0,12	1,00	0,12	0,11	1,00	0,11	0,00
Creme de soja vegetal light	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,04	1,00	0,04	5,50	1,00	5,50	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Vinho branco	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,80	1,00	1,80	2,60	1,00	2,60	0,16	1,00	0,16	0,06	1,00	0,06	0,00
Sal marinho q.b.	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1600,00	1,00	1600,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Arroz branco cozido	0,00	1,00	0,00	0,03	1,00	0,03	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	17,40	1,00	17,40	930,00	1,00	930,00	21,00	1,00	21,00	0,60	1,00	0,60	1,80	1,00	1,80	0,00
Água																												
Total (4 porções)	0,90	-	0,72	0,98	-	0,76	3,24	-	2,27	31,26	-	24,46	121,87	-	94,23	2918,00	-	2918,00	188,65	-	188,65	8,73	-	8,73	7,27	-	7,27	0,00
Para 1 porção (homem)			**0,18**			**0,19**			**0,57**			**6,11**			**23,56**			**729,50**			**47,16**			**2,18**			**1,82**	**0,00**
Para 1 porção (mulher)			**0,14**			**0,14**			**0,43**			**4,59**			**17,67**			**547,13**			**35,37**			**1,64**			**1,36**	**0,00**
Composição nutricional da receita por 100g			**0,05**			**0,05**			**0,16**			**1,76**			**6,77**			**209,63**			**13,55**			**0,63**			**0,52**	**0,00**
Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)																												

Nome da receita	Chili com Carne

Quantidade dos alimentos na receita / **Composição dos alimentos por 100 g edível**

Nome dos ingredientes	Quantidade bruta (como consta na receita) (g)	% edível	Quantidade edível (g)	Energia (kcal)	Lípidos [g]	Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g]	Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteínas [g]	Vitamina A [µg]	Vitamina D [µg]	Vitamina B1 [mg]	Vitamina B12 [µg]	Vitamina C [mg]	Ac Fólico Folato B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
Cebola	150	100	150,0	20,00	0,20	0,00	0,00	0,20	0,00	3,10	2,20	1,30	0,90	0,00	0,00	0,13	0,00	8,00	17,00	10,00	31,00	0,50	0,30	0,00
Azeite virgem extra	20	100	20,0	899,00	99,90	14,40	78,60	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne picada novilho	250	100	250,0	175,00	9,80	3,80	4,40	0,30	0,40	0,00	0,00	0,00	21,70	0,00	0,70	0,07	2,00	0,00	6,00	66,00	12,00	1,30	5,30	0,00
Feijão vermelho cozido	400	100	400,0	107,00	0,60	0,10	0,20	0,20	0,00	14,00	0,80	7,00	7,80	1,00	0,00	0,14	0,00	0,00	43,00	250,00	50,00	2,70	1,00	0,00
Pimento vermelho	75	100	75,0	27,00	0,60	0,10	0,00	0,30	0,00	2,70	2,50	2,00	1,60	217,00	0,00	0,02	0,00	90,00	28,00	4,00	9,00	0,60	0,20	0,00
Dentes de alho	10	100	10,0	72,00	0,60	0,10	0,00	0,30	0,00	11,30	1,30	3,00	3,80	0,00	0,00	0,21	0,00	17,00	3,00	10,00	17,00	0,80	0,70	0,00
Cenoura crua	75	100	75,0	25,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	4,10	2,60	0,60	933,00	0,00	0,05	0,00	3,00	28,00	58,00	41,00	0,70	0,10	0,00
Polpa de tomate	200	100	200,0	21,00	0,30	0,10	0,00	0,20	0,00	3,20	3,00	0,90	1,00	333,00	0,00	0,04	0,00	15,00	11,00	29,00	10,00	0,60	0,30	0,00
Sal marinho q.b.	4	100	4,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40000,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz branco cozido	200	100	200,0	125,00	0,20	0,00	0,10	0,10	0,00	28,00	0,00	0,80	2,50	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	5,80	310,00	7,00	0,20	0,60	0,00
Pimenta preta																								
Louro																								
Piri-piri																								
Total (4 porções):		-	1384,0	**Composição nutricional total**																				
Para 1 porção (homem):	345		346,0	**Composição nutricional da receita por porção (homem)**																				
Para 1 porção (mulher):	260		259,5	**Composição nutricional da receita por porção (mulher)**																				
				Composição nutricional da receita por 100g																				
				Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)																				

Composição dos alimentos na quantidade presente na receita

Nome dos ingredientes	Energia (kcal)	Lípidos [g]			Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g]			Açúcares [g]	Fibra [g]			Proteínas [g]			Vitamina A [µgRE]	Vitamina D [µg]			Vitamina B1 [mg]		
		Valor	Fator Retenção	Final					Valor	Fator Retenção	Final		Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final		Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final
Cebola	30,00	0,30	1,00	0,30	0,00	0,00	0,30	0,00	4,65	1,00	4,65	3,30	1,95	1,00	1,95	1,35	1,00	1,35	0,00	0,00	1,00	0,00	0,20	0,90	0,18
Azeite virgem extra	179,80	19,98	1,00	19,98	2,88	15,72	1,38	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00
Carne picada novilho	437,50	24,50	1,00	24,50	9,50	11,00	0,75	1,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	54,25	1,00	54,25	0,00	1,75	1,00	1,75	0,18	0,90	0,16
Feijão vermelho cozido	428,00	2,40	1,00	2,40	0,40	0,80	0,80	0,00	56,00	1,00	56,00	3,20	28,00	1,00	28,00	31,20	1,00	31,20	4,00	0,00	1,00	0,00	0,56	0,80	0,45
Pimento vermelho	20,25	0,45	1,00	0,45	0,08	0,00	0,23	0,00	2,03	1,00	2,03	1,88	1,50	1,00	1,50	1,20	1,00	1,20	162,75	0,00	1,00	0,00	0,02	0,90	0,01
Dentes de alho	7,20	0,06	1,00	0,06	0,01	0,00	0,03	0,00	1,13	1,00	1,13	0,13	0,30	1,00	0,30	0,38	1,00	0,38	0,00	0,00	1,00	0,00	0,02	0,90	0,02
Cenoura crua	18,75	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,30	1,00	3,30	3,08	1,95	1,00	1,95	0,45	1,00	0,45	699,75	0,00	1,00	0,00	0,04	0,90	0,03
Polpa de tomate	42,00	0,60	1,00	0,60	0,20	0,00	0,40	0,00	6,40	1,00	6,40	6,00	1,80	1,00	1,80	2,00	1,00	2,00	666,00	0,00	1,00	0,00	0,08	0,90	0,07
Sal marinho q.b.	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00
Arroz branco cozido	250,00	0,40	1,00	0,40	0,00	0,20	0,20	0,00	56,00	1,00	56,00	0,00	1,60	1,00	1,60	5,00	1,00	5,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,02	1,00	0,02
Pimenta preta																									
Louro																									
Piri-piri																									
Total (4 porções):	1413,50	48,69	-	48,69	13,07	27,72	4,09	1,00	129,51	-	129,51	17,58	37,10	-	37,10	95,83	-	95,83	1532,50	1,75	-	1,75	1,10	-	0,94
Para 1 porção (homem):	**353,38**			**12,17**	**3,27**	**6,93**	**1,02**	**0,25**			**32,38**	**4,40**			**9,28**			**23,96**	**383,13**			**0,44**			**0,23**
Para 1 porção (mulher):	**265,03**			**9,13**	**2,45**						**24,28**	**3,30**			**6,96**			**17,97**	**287,34**			**0,33**			**0,18**
Composição nutricional da receita por 100g	**102,13**			**3,52**	**0,94**	**2,00**	**0,30**	**0,07**			**9,36**	**1,27**			**2,68**			**6,92**	**110,73**			**0,13**			**0,07**
Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)				31,00							36,65							27,12							

Nome dos ingredientes	Vitamina B12 [µg]			Vitamina C [mg]			Folato [µg]			Sódio [mg]			Cálcio [mg]			Ferro [mg]			Zinco [mg]			Selénio [µg]
	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	
Cebola	0,00	0,70	0,00	12,00	0,85	10,20	25,50	0,70	17,85	15,00	1,00	15,00	46,50	1,00	46,50	0,75	1,00	0,75	0,45	1,00	0,45	0,00
Azeite virgem extra	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Carne picada novilho	5,00	0,95	4,75	0,00	0,80	0,00	15,00	0,80	12,00	165,00	1,00	165,00	30,00	1,00	30,00	3,25	1,00	3,25	13,25	1,00	13,25	0,00
Feijão vermelho cozido	0,00	1,00	0,00	0,00	0,60	0,00	172,00	0,60	103,20	1000,00	1,00	1000,00	200,00	1,00	200,00	10,80	1,00	10,80	4,00	1,00	4,00	0,00
Pimento vermelho	0,00	0,70	0,00	67,50	0,80	54,00	21,00	0,70	14,70	3,00	1,00	3,00	6,75	1,00	6,75	0,45	1,00	0,45	0,15	1,00	0,15	0,00
Dentes de alho	0,00	0,70	0,00	1,70	0,85	1,45	0,30	0,70	0,21	1,00	1,00	1,00	1,70	1,00	1,70	0,08	1,00	0,08	0,07	1,00	0,07	0,00
Cenoura crua	0,00	0,70	0,00	2,25	0,85	1,91	21,00	0,70	14,70	43,50	1,00	43,50	30,75	1,00	30,75	0,53	1,00	0,53	0,08	1,00	0,08	0,00
Polpa de tomate	0,00	0,70	0,00	30,00	0,80	24,00	22,00	0,70	15,40	58,00	1,00	58,00	20,00	1,00	20,00	1,20	1,00	1,20	0,60	1,00	0,60	0,00
Sal marinho q.b.	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1600,00	1,00	1600,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Arroz branco cozido	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	11,60	1,00	11,60	620,00	1,00	620,00	14,00	1,00	14,00	0,40	1,00	0,40	1,20	1,00	1,20	0,00
Pimenta preta																						
Louro																						
Piri-piri																						
Total (4 porções):	5,00	-	4,75	113,45	-	91,56	288,40	-	189,66	3505,50	-	3505,50	349,70	-	349,70	17,46	-	17,46	19,80	-	19,80	0,00
Para 1 porção (homem):			**1,19**			**22,89**			**47,42**			**876,38**			**87,43**			**4,36**			**4,95**	**0,00**
Para 1 porção (mulher):			**0,89**			**17,17**			**35,56**			**657,28**			**65,57**			**3,27**			**3,71**	**0,00**
Composição nutricional da receita por 100g			**0,34**			**6,62**			**13,70**			**253,29**			**25,27**			**1,26**			**1,43**	**0,00**
Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)																						

Coelho com Cogumelos

Nome da receita: Coelho com Cogumelos

Quantidade dos alimentos na receita / Composição dos alimentos por 100 g edível

Nome dos ingredientes	Quantidade bruta (como consta na receita) (g)	% edível	Quantidade edível (g)	Energia (kcal)	Lípidos [g]	Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g]	Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteínas [g]	Vitamina A [µg]	Vitamina D [µg]	Vitamina B1 [mg]	Vitamina B12 [µg]	Vitamina C [mg]	Ac Fólico Folato B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
Cebola	150	100	150,0	20,00	0,20	0,00	0,00	0,20	0,00	3,10	2,20	1,30	0,90	0,00	0,00	0,13	0,00	8,00	17,00	10,00	31,00	0,50	0,30	0,00
Azeite virgem extra	20	100	20,0	899,00	99,90	14,40	78,60	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cogumelos frescos	175	100	175,0	18,00	0,50	0,10	0,00	0,20	0,00	0,50	0,30	2,30	1,80	0,00	0,00	0,09	0,00	1,00	44,00	5,00	6,00	0,60	0,40	0,00
Coelho cru	600	65	390,0	117,00	4,00	1,30	0,90	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	20,30	0,00	0,50	0,10	9,00	0,00	5,00	58,00	17,00	1,00	1,50	0,00
Pimento vermelho	25	100	25,0	27,00	0,60	0,10	0,00	0,30	0,00	2,70	2,50	2,00	1,60	217,00	0,00	0,02	0,00	90,00	28,00	4,00	9,00	0,60	0,20	0,00
Dentes de alho	15	100	15,0	72,00	0,60	0,10	0,00	0,30	0,00	11,30	1,30	3,00	3,80	0,00	0,00	0,21	0,00	17,00	3,00	10,00	17,00	0,80	0,70	0,00
Cenoura crua	200	100	200,0	25,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	4,10	2,60	0,60	933,00	0,00	0,05	0,00	3,00	28,00	58,00	41,00	0,70	0,10	0,00
Concentrado de tomate	20	100	20,0	82,00	0,30	0,00	0,00	0,10	0,00	14,30	10,00	3,90	3,70	190,00	0,00	0,09	0,00	14,40	26,10	110,00	50,00	2,90	0,50	0,20
Sal marinho q.b.	4	100	4,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40000,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Salsa fresca	10	100	10,0	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40	2,90	3,10	558,00	0,00	0,28	0,00	220,00	170,00	34,00	200,00	3,20	0,90	0,00
Vinho verde tinto	50	100	50,0	57,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	15,00	13,00	1,00	0,10	0,00
Aipo	6	100	6,0	15,00	0,10	0,00	0,00	0,10	0,00	1,50	1,50	2,00	1,10	0,00	0,00	0,05	0,00	8,00	16,00	100,00	55,00	0,60	0,10	0,00
Arroz branco cozido	240	100	240,0	125,00	0,20	0,00	0,10	0,10	0,00	28,00	0,00	0,80	2,50	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	5,80	310,00	7,00	0,20	0,60	0,00
Água	75	100	75,0																					
Louro																								
Pimenta preta																								
Total (4 porções):			1380,0	**Composição nutricional total**																				
Para 1 porção (homem):	345		345,0	**Composição nutricional da receita por porção (homem)**																				
Para 1 porção (mulher):	260		258,8	**Composição nutricional da receita por porção (mulher)**																				
				Composição nutricional da receita por 100g																				

Composição dos alimentos na quantidade presente na receita

Nome dos ingredientes	Energia (kcal)	Lípidos [g] Valor	Lípidos Fator Retenção	Lípidos Final	Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g] Valor	Hidratos de carbono Fator Retenção	Hidratos de carbono Final	Açúcares [g]	Fibra [g] Valor	Fibra Fator Retenção	Fibra Final	Proteínas [g] Valor	Proteínas Fator Retenção	Proteínas Final	Vitamina A [µgRE]
Cebola	30,00	0,30	1,00	0,30	0,00	0,00	0,30	0,00	4,65	1,00	4,65	3,30	1,95	1,00	1,95	1,35	1,00	1,35	0,00
Azeite virgem extra	179,80	19,98	1,00	19,98	2,88	15,72	1,38	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Cogumelos frescos	31,50	0,88	1,00	0,88	0,18	0,00	0,35	0,00	0,88	1,00	0,88	0,53	4,03	1,00	4,03	3,15	1,00	3,15	0,00
Coelho cru	456,30	15,60	0,98	15,29	5,07	3,51	2,73	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	79,17	0,98	77,59	0,00
Pimento vermelho	6,75	0,15	1,00	0,15	0,03	0,00	0,08	0,00	0,68	1,00	0,68	0,63	0,50	1,00	0,50	0,40	1,00	0,40	54,25
Dentes de alho	10,80	0,09	1,00	0,09	0,02	0,00	0,05	0,00	1,70	1,00	1,70	0,20	0,45	1,00	0,45	0,57	1,00	0,57	0,00
Cenoura crua	50,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,80	1,00	8,80	8,20	5,20	1,00	5,20	1,20	1,00	1,20	1866,00
Concentrado de tomate	16,40	0,06	1,00	0,06	0,00	0,00	0,02	0,00	2,86	1,00	2,86	2,00	0,78	1,00	0,78	0,74	1,00	0,74	38,00
Sal marinho q.b.	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Salsa fresca	2,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	1,00	0,04	0,04	0,29	1,00	0,29	0,31	1,00	0,31	55,80
Vinho verde tinto	28,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	1,00	0,15	0,15	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Aipo	0,90	0,01	1,00	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,09	1,00	0,09	0,09	0,12	1,00	0,12	0,07	1,00	0,07	0,00
Arroz branco cozido	300,00	0,48	1,00	0,48	0,00	0,24	0,24	0,00	67,20	1,00	67,20	0,00	1,92	1,00	1,92	6,00	1,00	6,00	0,00
Água																			
Louro																			
Pimenta preta																			
Total (4 porções):	1112,95	37,54	-	37,23	8,17	19,47	5,15	0,00	87,04	-	87,04	15,13	15,24	-	15,24	92,96	-	91,37	2014,05
Para 1 porção (homem):	**278,24**			**9,31**	**2,04**	**4,87**	**1,29**	**0,00**			**21,76**	**3,78**			**3,81**			**22,84**	**503,51**
Para 1 porção (mulher):	**208,68**			**6,98**	**1,53**						**16,32**	**2,84**			**2,86**			**17,13**	**377,63**
Composição nutricional da receita por 100g	**80,65**			**2,70**	**0,59**	**1,41**	**0,37**	**0,00**			**6,31**	**1,10**			**1,10**			**6,62**	**145,95**

Nome dos ingredientes	Vitamina D [µg] Valor	Vitamina D Fator Retenção	Vitamina D Final	Vitamina B1 [mg] Valor	Vitamina B1 Fator Retenção	Vitamina B1 Final	Vitamina B12 [µg] Valor	Vitamina B12 Fator Retenção	Vitamina B12 Final	Vitamina C [mg] Valor	Vitamina C Fator Retenção	Vitamina C Final	Folato [µg] Valor	Folato Fator Retenção	Folato Final	Sódio [mg] Valor	Sódio Fator Retenção	Sódio Final	Cálcio [mg] Valor	Cálcio Fator Retenção	Cálcio Final	Ferro [mg] Valor	Ferro Fator Retenção	Ferro Final	Zinco [mg] Valor	Zinco Fator Retenção	Zinco Final	Selénio [µg]
Cebola	0,00	1,00	0,00	0,20	0,90	0,18	0,00	0,70	0,00	12,00	0,85	10,20	25,50	0,70	17,85	15,00	1,00	15,00	46,50	1,00	46,50	0,75	1,00	0,75	0,45	1,00	0,45	0,00
Azeite virgem extra	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Cogumelos frescos	0,00	1,00	0,00	0,16	0,90	0,14	0,00	0,70	0,00	1,75	0,80	1,40	77,00	0,70	53,90	8,75	1,00	8,75	10,50	1,00	10,50	1,05	1,00	1,05	0,70	1,00	0,70	0,00
Coelho cru	1,95	0,80	1,56	0,39	0,70	0,27	35,10	0,70	24,57	0,00	0,80	0,00	19,50	0,70	13,65	226,20	1,00	226,20	66,30	1,00	66,30	3,90	1,00	3,90	5,85	1,00	5,85	0,00
Pimento vermelho	0,00	1,00	0,00	0,01	0,90	0,00	0,00	0,70	0,00	22,50	0,80	18,00	7,00	0,70	4,90	1,00	1,00	1,00	2,25	1,00	2,25	0,15	1,00	0,15	0,05	1,00	0,05	0,00
Dentes de alho	0,00	1,00	0,00	0,03	0,90	0,03	0,00	0,70	0,00	2,55	0,85	2,17	0,45	0,70	0,32	1,50	1,00	1,50	2,55	1,00	2,55	0,12	1,00	0,12	0,11	1,00	0,11	0,00
Cenoura crua	0,00	1,00	0,00	0,10	0,90	0,09	0,00	0,70	0,00	6,00	0,85	5,10	56,00	0,70	39,20	116,00	1,00	116,00	82,00	1,00	82,00	1,40	1,00	1,40	0,20	1,00	0,20	0,00
Concentrado de tomate	0,00	1,00	0,00	0,02	0,90	0,02	0,00	0,70	0,00	2,88	0,80	2,30	5,22	0,70	3,65	22,00	1,00	22,00	10,00	1,00	10,00	0,58	1,00	0,58	0,10	1,00	0,10	0,04
Sal marinho q.b.	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1600,00	1,00	1600,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Salsa fresca	0,00	1,00	0,00	0,03	0,90	0,03	0,00	0,70	0,00	22,00	0,60	13,20	17,00	0,70	11,90	3,40	1,00	3,40	20,00	1,00	20,00	0,32	1,00	0,32	0,09	1,00	0,09	0,00
Vinho verde tinto	0,00	1,00	0,00	0,01	1,00	0,01	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	7,50	1,00	7,50	6,50	1,00	6,50	0,50	1,00	0,50	0,05	1,00	0,05	0,00
Aipo	0,00	1,00	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,70	0,00	0,48	0,80	0,38	0,96	0,70	0,67	6,00	1,00	6,00	3,30	1,00	3,30	0,04	1,00	0,04	0,01	1,00	0,01	0,00
Arroz branco cozido	0,00	1,00	0,00	0,02	1,00	0,02	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	13,92	1,00	13,92	744,00	1,00	744,00	16,80	1,00	16,80	0,48	1,00	0,48	1,44	1,00	1,44	0,00
Água																												
Louro																												
Pimenta preta																												
Total (4 porções):	1,95	-	1,56	0,96	-	0,79	35,10	-	24,57	70,16	-	52,76	222,55	-	159,96	2751,35	-	2751,35	266,70	-	266,70	9,29	-	9,29	9,04	-	9,04	0,04
Para 1 porção (homem):			**0,39**			**0,20**			**6,14**			**13,19**			**39,99**			**687,84**			**66,68**			**2,32**			**2,26**	**0,01**
Para 1 porção (mulher):			**0,29**			**0,15**			**4,61**			**9,89**			**29,99**			**515,88**			**50,01**			**1,74**			**1,70**	**0,01**
Composição nutricional da receita por 100g			**0,11**			**0,06**			**1,78**			**3,82**			**11,59**			**199,37**			**19,33**			**0,67**			**0,66**	**0,00**

Nome da receita	Porco com Batata Doce

Nome dos ingredientes	Quantidade dos alimentos na receita: Quantidade bruta (como consta na receita) (g)	% edível	Quantidade edível (g)	Composição dos alimentos por 100 g edível: Energia (kcal)	Lípidos [g]	Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g]	Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteínas [g]	Vitamina A [µg]	Vitamina D [µg]	Vitamina B1 [mg]	Vitamina B12 [µg]	Vitamina C [mg]	Ac Fólico Folato B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
Cebola	150	100	150,0	20,00	0,20	0,00	0,00	0,20	0,00	3,10	2,20	1,30	0,90	0,00	0,00	0,13	0,00	8,00	17,00	10,00	31,00	0,50	0,30	0,00
Azeite virgem extra	25	100	25,0	899,00	99,90	14,40	78,60	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Lombo de porco magro	450	100	450,0	131,00	4,70	1,60	1,60	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	22,20	25,00	0,60	0,70	1,00	0,00	5,00	53,00	7,00	0,60	1,60	0,00
Batata doce	400	100	400,0	123,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	28,30	7,90	2,70	1,00	650,00	0,00	0,17	0,00	25,00	17,00	21,00	24,00	0,40	0,30	0,00
Pimento vermelho	40	100	40,0	27,00	0,60	0,10	0,00	0,30	0,00	2,70	2,50	2,00	1,60	217,00	0,00	0,02	0,00	90,00	28,00	4,00	9,00	0,60	0,20	0,00
Dentes de alho	15	100	15,0	72,00	0,60	0,10	0,00	0,30	0,00	11,30	1,30	3,00	3,80	0,00	0,00	0,21	0,00	17,00	3,00	10,00	17,00	0,80	0,70	0,00
Alho francês	80	100	80,0	26,00	0,30	0,10	0,00	0,20	0,00	2,90	2,20	2,40	1,80	124,00	0,00	0,29	0,00	20,00	87,00	4,00	24,00	1,00	0,20	0,00
Concentrado de tomate	10	100	10,0	82,00	0,30	0,00	0,00	0,10	0,00	14,30	10,00	3,90	3,70	190,00	0,00	0,09	0,00	14,40	26,10	110,00	50,00	2,90	0,50	0,20
Sal marinho q.b.	4	100	4,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40000,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Salsa fresca	15	100	15,0	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40	2,90	3,10	558,00	0,00	0,28	0,00	220,00	170,00	34,00	200,00	3,20	0,90	0,00
Coentros frescos	15	100	15,0	28,00	0,60	0,10	0,00	0,40	0,00	1,80	1,50	2,90	2,40	102,00	0,00	0,07	0,00	63,00	18,00	28,00	98,00	1,90	0,20	0,00
Vinho branco	75	100	75,0	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	1,20	0,00	0,10	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,00	13,00	0,80	0,30	0,00
Água	100	100	100,0																					
Total (4 porções):			1379,0	**Composição nutricional total**																				
Para 1 porção (homem):	345		344,8	**Composição nutricional da receita por porção (homem)**																				
Para 1 porção (mulher):	260		258,6	**Composição nutricional da receita por porção (mulher)**																				
				Composição nutricional da receita por 100g																				
				Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)																				

Composição dos alimentos na quantidade presente na receita

Nome dos ingredientes	Energia (kcal)	Lípidos [g] Valor	Lípidos Fator Retenção	Lípidos Final	Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g] Valor	Hidratos de carbono Fator Retenção	Hidratos de carbono Final	Açúcares [g]	Fibra [g] Valor	Fibra Fator Retenção	Fibra Final	Proteínas [g] Valor	Proteínas Fator Retenção	Proteínas Final	Vitamina A [µgRE]
Cebola	30,00	0,30	1,00	0,30	0,00	0,00	0,30	0,00	4,65	1,00	4,65	3,30	1,95	1,00	1,95	1,35	1,00	1,35	0,00
Azeite virgem extra	224,75	24,98	1,00	24,98	3,60	19,65	1,73	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Lombo de porco magro	589,50	21,15	0,98	20,73	7,20	7,20	3,60	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	99,90	0,98	97,90	112,50
Batata doce	492,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	113,20	1,00	113,20	31,60	10,80	1,00	10,80	4,00	1,00	4,00	2600,00
Pimento vermelho	10,80	0,24	1,00	0,24	0,04	0,00	0,12	0,00	1,08	1,00	1,08	1,00	0,80	1,00	0,80	0,64	1,00	0,64	86,80
Dentes de alho	10,80	0,09	1,00	0,09	0,02	0,00	0,05	0,00	1,70	1,00	1,70	0,20	0,45	1,00	0,45	0,57	1,00	0,57	0,00
Alho francês	20,80	0,24	1,00	0,24	0,08	0,00	0,16	0,00	2,32	1,00	2,32	1,76	1,92	1,00	1,92	1,44	1,00	1,44	99,20
Concentrado de tomate	8,20	0,03	1,00	0,03	0,00	0,00	0,01	0,00	1,43	1,00	1,43	1,00	0,39	1,00	0,39	0,37	1,00	0,37	19,00
Sal marinho q.b.	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Salsa fresca	3,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	1,00	0,06	0,06	0,44	1,00	0,44	0,47	1,00	0,47	83,70
Coentros frescos	4,20	0,09	1,00	0,09	0,02	0,00	0,06	0,00	0,27	1,00	0,27	0,23	0,44	1,00	0,44	0,36	1,00	0,36	15,30
Vinho branco	54,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,90	1,00	0,90	0,90	0,00	1,00	0,00	0,08	1,00	0,08	0,00
Água																			
Total (4 porções):	1448,05	47,12	-	46,69	10,95	26,85	6,02	0,00	125,61	-	125,61	40,04	17,18	-	17,18	109,17	-	107,17	3016,50
Para 1 porção (homem):	**362,01**			**11,67**	**2,74**	**6,71**	**1,51**	**0,00**			**31,40**	**10,01**			**4,30**			**26,79**	**754,13**
Para 1 porção (mulher):	**271,51**			**8,75**	**2,05**						**23,55**	**7,51**			**3,22**			**20,09**	**565,59**
Composição nutricional da receita por 100g	**105,01**			**3,39**	**0,79**	**1,95**	**0,44**	**0,00**			**9,11**	**2,90**			**1,25**			**7,77**	**218,75**
Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)				29,02							34,70							29,60	

Nome dos ingredientes	Vitamina D [µg] Valor	Vitamina D Fator Retenção	Vitamina D Final	Vitamina B1 [mg] Valor	Vitamina B1 Fator Retenção	Vitamina B1 Final	Vitamina B12 [µg] Valor	Vitamina B12 Fator Retenção	Vitamina B12 Final	Vitamina C [mg] Valor	Vitamina C Fator Retenção	Vitamina C Final	Folato [µg] Valor	Folato Fator Retenção	Folato Final	Sódio [mg] Valor	Sódio Fator Retenção	Sódio Final	Cálcio [mg] Valor	Cálcio Fator Retenção	Cálcio Final	Ferro [mg] Valor	Ferro Fator Retenção	Ferro Final	Zinco [mg] Valor	Zinco Fator Retenção	Zinco Final	Selénio [µg]
Cebola	0,00	1,00	0,00	0,20	0,90	0,18	0,00	0,70	0,00	12,00	0,85	10,20	25,50	0,70	17,85	15,00	1,00	15,00	46,50	1,00	46,50	0,75	1,00	0,75	0,45	1,00	0,45	0,00
Azeite virgem extra	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Lombo de porco magro	2,70	0,80	2,16	3,15	0,70	2,21	4,50	0,80	3,60	0,00	0,80	0,00	22,50	0,80	18,00	238,50	1,00	238,50	31,50	1,00	31,50	2,70	1,00	2,70	7,20	1,00	7,20	0,00
Batata doce	0,00	1,00	0,00	0,68	0,90	0,61	0,00	0,80	0,00	100,00	0,85	85,00	68,00	0,75	51,00	84,00	1,00	84,00	96,00	1,00	96,00	1,60	1,00	1,60	1,20	1,00	1,20	0,00
Pimento vermelho	0,00	1,00	0,00	0,01	0,90	0,01	0,00	0,70	0,00	36,00	0,80	28,80	11,20	0,70	7,84	1,60	1,00	1,60	3,60	1,00	3,60	0,24	1,00	0,24	0,08	1,00	0,08	0,00
Dentes de alho	0,00	1,00	0,00	0,03	0,90	0,03	0,00	0,70	0,00	2,55	0,85	2,17	0,45	0,70	0,32	1,50	1,00	1,50	2,55	1,00	2,55	0,12	1,00	0,12	0,11	1,00	0,11	0,00
Alho francês	0,00	1,00	0,00	0,23	0,90	0,21	0,00	0,70	0,00	16,00	0,80	12,80	69,60	0,70	48,72	3,20	1,00	3,20	19,20	1,00	19,20	0,80	1,00	0,80	0,16	1,00	0,16	0,00
Concentrado de tomate	0,00	1,00	0,00	0,01	0,90	0,01	0,00	0,70	0,00	1,44	0,80	1,15	2,61	0,70	1,83	11,00	1,00	11,00	5,00	1,00	5,00	0,29	1,00	0,29	0,05	1,00	0,05	0,02
Sal marinho q.b.	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1600,00	1,00	1600,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Salsa fresca	0,00	1,00	0,00	0,04	0,90	0,04	0,00	0,70	0,00	33,00	0,60	19,80	25,50	0,70	17,85	5,10	1,00	5,10	30,00	1,00	30,00	0,48	1,00	0,48	0,14	1,00	0,14	0,00
Coentros frescos	0,00	1,00	0,00	0,01	0,90	0,01	0,00	0,70	0,00	9,45	0,60	5,67	2,70	0,70	1,89	4,20	1,00	4,20	14,70	1,00	14,70	0,29	1,00	0,29	0,03	1,00	0,03	0,00
Vinho branco	0,00	1,00	0,00	0,02	1,00	0,02	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	6,75	1,00	6,75	9,75	1,00	9,75	0,60	1,00	0,60	0,23	1,00	0,23	0,00
Água																												
Total (4 porções):	2,70	-	2,16	4,37	-	3,31	4,50	-	3,60	210,44	-	165,59	228,06	-	165,29	1970,85	-	1970,85	258,80	-	258,80	7,87	-	7,87	9,64	-	9,64	0,02
Para 1 porção (homem):			**0,54**			**0,83**			**0,90**			**41,40**			**41,32**			**492,71**			**64,70**			**1,97**			**2,41**	**0,01**
Para 1 porção (mulher):			**0,41**			**0,62**			**0,68**			**31,05**			**30,99**			**369,53**			**48,53**			**1,47**			**1,81**	**0,00**
Composição nutricional da receita por 100g			**0,16**			**0,24**			**0,26**			**12,01**			**11,99**			**142,92**			**18,77**			**0,57**			**0,70**	**0,00**
Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)																												

Nome da receita	Caldeirada de Raia com Feijocas																							
Nome dos ingredientes	Quantidade dos alimentos na receita			Composição dos alimentos por 100 g edível																				
	Quantidade bruta (como consta na receita) (g)	% edível	Quantidade edível (g)	Energia (kcal)	Lípidos [g]	Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g]	Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteínas [g]	Vitamina A [µg]	Vitamina D [µg]	Vitamina B1 [mg]	Vitamina B12 [µg]	Vitamina C [mg]	Ac Fólico Folato B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
Cebola	145	100	145,0	20,00	0,20	0,00	0,00	0,20	0,00	3,10	2,20	1,30	0,90	0,00	0,00	0,13	0,00	8,00	17,00	10,00	31,00	0,50	0,30	0,00
Azeite virgem extra	25	100	25,0	899,00	99,90	14,40	78,60	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Raia	350	100	350,0	58,00	0,20	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	14,10	2,00	0,40	0,03	0,47	0,00	12,00	220,00	160,00	0,30	0,80	0,00
Feijoca (feijão branco cozido)	350	100	350,0	103,00	0,50	0,10	0,10	0,20	0,00	14,60	0,70	6,70	6,60	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	43,00	260,00	65,00	2,50	1,00	0,00
Pimento vermelho	20	100	20,0	27,00	0,60	0,10	0,00	0,30	0,00	2,70	2,50	2,00	1,60	217,00	0,00	0,02	0,00	90,00	28,00	4,00	9,00	0,60	0,20	0,00
Dentes de alho	6	100	6,0	72,00	0,60	0,10	0,00	0,30	0,00	11,30	1,30	3,00	3,80	0,00	0,00	0,21	0,00	17,00	3,00	10,00	17,00	0,80	0,70	0,00
Cenoura crua	100	100	100,0	25,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	4,10	2,60	0,60	933,00	0,00	0,05	0,00	3,00	28,00	58,00	41,00	0,70	0,10	0,00
Tomate pelado com sucos	120	100	120,0	21,00	0,30	0,10	0,00	0,20	0,00	3,20	3,00	0,90	1,00	333,00	0,00	0,04	0,00	15,00	11,00	29,00	10,00	0,60	0,30	0,00
Sal marinho q.b.	2,5	100	2,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40000,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Salsa	25	100	25,0	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40	2,90	3,10	558,00	0,00	0,28	0,00	220,00	170,00	34,00	200,00	3,20	0,90	0,00
Aipo	15	100	15,0	15,00	0,10	0,00	0,00	0,10	0,00	1,50	1,50	2,00	1,10	0,00	0,00	0,05	0,00	8,00	16,00	100,00	55,00	0,60	0,10	0,00
Alho francês	35	100	35,0	26,00	0,30	0,10	0,00	0,20	0,00	2,90	2,20	2,40	1,80	124,00	0,00	0,29	0,00	20,00	87,00	4,00	24,00	1,00	0,20	0,00
Vinho branco	60	100	60,0	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	1,20	0,00	0,10	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,00	13,00	0,80	0,30	0,00
Massa pimentão	10	100	10,0	44,00	1,00	0,20	0,00	0,50	0,00	4,40	4,10	3,30	2,60	355,00	0,00	0,03	0,00	147,00	46,00	1310,00	15,00	1,00	0,30	0,00
Agua	120	100	120,0																					
Pimenta preta																								
Total (4 porções):			1383,5	Composição nutricional total																				
Para 1 porção (homem):	345		345,9	Composição nutricional da receita por porção (homem)																				
Para 1 porção (mulher):	260		259,4	Composição nutricional da receita por porção (mulher)																				
				Composição nutricional da receita por 100g																				
				Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)																				

Composição dos alimentos na quantidade presente na receita

Nome dos ingredientes	Energia (kcal)	Lípidos [g]			Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g]			Açúcares [g]	Fibra [g]			Proteínas [g]			Vitamina A [µgRE]
		Valor	Fator Retenção	Final					Valor	Fator Retenção	Final		Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	
Cebola	29,00	0,29	1,00	0,29	0,00	0,00	0,29	0,00	4,50	1,00	4,50	3,19	1,89	1,00	1,89	1,31	1,00	1,31	0,00
Azeite virgem extra	224,75	24,98	1,00	24,98	3,60	19,65	1,73	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Raia	203,00	0,70	1,00	0,70	0,00	0,00	0,35	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	49,35	1,00	49,35	7,00
Feijoca (feijão branco cozido)	360,50	1,75	1,00	1,75	0,35	0,35	0,70	0,00	51,10	1,00	51,10	2,45	23,45	1,00	23,45	23,10	1,00	23,10	0,00
Pimento vermelho	5,40	0,12	1,00	0,12	0,02	0,00	0,06	0,00	0,54	1,00	0,54	0,50	0,40	1,00	0,40	0,32	1,00	0,32	43,40
Dentes de alho	4,32	0,04	1,00	0,04	0,01	0,00	0,02	0,00	0,68	1,00	0,68	0,08	0,18	1,00	0,18	0,23	1,00	0,23	0,00
Cenoura crua	25,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	1,00	4,40	4,10	2,60	1,00	2,60	0,60	1,00	0,60	933,00
Tomate pelado com sucos	25,20	0,36	1,00	0,36	0,12	0,00	0,24	0,00	3,84	1,00	3,84	3,60	1,08	1,00	1,08	1,20	1,00	1,20	399,60
Sal marinho q.b.	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Salsa	5,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	1,00	0,10	0,10	0,73	1,00	0,73	0,78	1,00	0,78	139,50
Aipo	2,25	0,02	1,00	0,02	0,00	0,00	0,02	0,00	0,23	1,00	0,23	0,23	0,30	1,00	0,30	0,17	1,00	0,17	0,00
Alho francês	9,10	0,11	1,00	0,11	0,04	0,00	0,07	0,00	1,02	1,00	1,02	0,77	0,84	1,00	0,84	0,63	1,00	0,63	43,40
Vinho branco	43,20	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,72	1,00	0,72	0,72	0,00	1,00	0,00	0,06	1,00	0,06	0,00
Massa pimentão	4,40	0,10	1,00	0,10	0,02	0,00	0,05	0,00	0,44	1,00	0,44	0,41	0,33	1,00	0,33	0,26	1,00	0,26	35,50
Agua																			
Pimenta preta																			
Total (4 porções):	941,12	28,45	-	28,45	4,15	20,00	3,52	0,00	67,55	-	67,55	16,14	31,79	-	31,79	77,99	-	77,99	1601,40
Para 1 porção (homem):	**235,28**			**7,11**	**1,04**	**5,00**	**0,88**	**0,00**			**16,89**	**4,04**			**7,95**			**19,50**	**400,35**
Para 1 porção (mulher):	**176,46**			**5,33**	**0,78**						**12,67**	**3,03**			**5,96**			**14,62**	**300,26**
Composição nutricional da receita por 100g	**68,02**			**2,06**	**0,30**	**1,45**	**0,25**	**0,00**			**4,88**	**1,17**			**2,30**			**5,64**	**115,75**
Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)				27,21							28,71							33,15	

Nome dos ingredientes	Vitamina D [µg]			Vitamina B1 [mg]			Vitamina B12 [µg]			Vitamina C [mg]			Folato [µg]			Sódio [mg]			Cálcio [mg]			Ferro [mg]			Zinco [mg]			Selénio [µg]
	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	
Cebola	0,00	1,00	0,00	0,19	0,90	0,17	0,00	0,70	0,00	11,60	0,85	9,86	24,65	0,70	17,26	14,50	1,00	14,50	44,95	1,00	44,95	0,73	1,00	0,73	0,44	1,00	0,44	0,00
Azeite virgem extra	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Raia	1,40	0,90	1,26	0,11	0,85	0,09	1,65	0,90	1,48	0,00	0,85	0,00	42,00	0,85	35,70	770,00	1,00	770,00	560,00	1,00	560,00	1,05	1,00	1,05	2,80	1,00	2,80	0,00
Feijoca (feijão branco cozido)	0,00	1,00	0,00	0,35	0,80	0,28	0,00	1,00	0,00	0,00	0,60	0,00	150,50	0,60	90,30	910,00	1,00	910,00	227,50	1,00	227,50	8,75	1,00	8,75	3,50	1,00	3,50	0,00
Pimento vermelho	0,00	1,00	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,70	0,00	18,00	0,80	14,40	5,60	0,70	3,92	0,80	1,00	0,80	1,80	1,00	1,80	0,12	1,00	0,12	0,04	1,00	0,04	0,00
Dentes de alho	0,00	1,00	0,00	0,01	0,90	0,01	0,00	0,70	0,00	1,02	0,85	0,87	0,18	0,70	0,13	0,60	1,00	0,60	1,02	1,00	1,02	0,05	1,00	0,05	0,04	1,00	0,04	0,00
Cenoura crua	0,00	1,00	0,00	0,05	0,90	0,05	0,00	0,70	0,00	3,00	0,85	2,55	28,00	0,70	19,60	58,00	1,00	58,00	41,00	1,00	41,00	0,70	1,00	0,70	0,10	1,00	0,10	0,00
Tomate pelado com sucos	0,00	1,00	0,00	0,05	0,90	0,04	0,00	0,70	0,00	18,00	0,80	14,40	13,20	0,70	9,24	34,80	1,00	34,80	12,00	1,00	12,00	0,72	1,00	0,72	0,36	1,00	0,36	0,00
Sal marinho q.b.	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1000,00	1,00	1000,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Salsa	0,00	1,00	0,00	0,07	0,90	0,06	0,00	0,70	0,00	55,00	0,60	33,00	42,50	0,70	29,75	8,50	1,00	8,50	50,00	1,00	50,00	0,80	1,00	0,80	0,23	1,00	0,23	0,00
Aipo	0,00	1,00	0,00	0,01	0,90	0,01	0,00	0,70	0,00	1,20	0,80	0,96	2,40	0,70	1,68	15,00	1,00	15,00	8,25	1,00	8,25	0,09	1,00	0,09	0,02	1,00	0,02	0,00
Alho francês	0,00	1,00	0,00	0,10	0,90	0,09	0,00	0,70	0,00	7,00	0,80	5,60	30,45	0,70	21,32	1,40	1,00	1,40	8,40	1,00	8,40	0,35	1,00	0,35	0,07	1,00	0,07	0,00
Vinho branco	0,00	1,00	0,00	0,01	1,00	0,01	0,00	0,70	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	5,40	1,00	5,40	7,80	1,00	7,80	0,48	1,00	0,48	0,18	1,00	0,18	0,00
Massa pimentão	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	14,70	1,00	14,70	4,60	1,00	4,60	131,00	1,00	131,00	1,50	1,00	1,50	0,10	1,00	0,10	0,03	1,00	0,03	0,00
Agua																												
Pimenta preta																												
Total (4 porções):	1,40	-	1,26	0,95	-	0,82	1,65	-	1,48	129,52	-	96,34	344,08	-	233,49	2950,00	-	2950,00	964,22	-	964,22	13,93	-	13,93	7,80	-	7,80	0,00
Para 1 porção (homem):			**0,32**			**0,20**			**0,37**			**24,08**			**58,37**			**737,50**			**241,06**			**3,48**			**1,95**	**0,00**
Para 1 porção (mulher):			**0,24**			**0,15**			**0,28**			**18,06**			**43,78**			**553,13**			**180,79**			**2,61**			**1,46**	**0,00**
Composição nutricional da receita por 100g			**0,09**			**0,06**			**0,11**			**6,96**			**16,88**			**213,23**			**69,69**			**1,01**			**0,56**	**0,00**
Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)																												

Nome da receita	Feijoada de Lulas

Nome dos ingredientes	Quantidade dos alimentos na receita: Quantidade bruta (como consta na receita) (g)	% edível	Quantidade edível (g)	Composição dos alimentos por 100 g edível: Energia (kcal)	Lípidos [g]	Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g]	Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteínas [g]	Vitamina A [µg]	Vitamina D [µg]	Vitamina B1 [mg]	Vitamina B12 [µg]	Vitamina C [mg]	Ac Fólico Folato B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
Cebola	120	100	120,0	20,00	0,20	0,00	0,00	0,20	0,00	3,10	2,20	1,30	0,90	0,00	0,00	0,13	0,00	8,00	17,00	10,00	31,00	0,50	0,30	0,00
Azeite virgem extra	35	100	35,0	899,00	99,90	14,40	78,60	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Lulas pequenas limpas	300	100	300,0	71,00	0,90	0,20	0,10	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	15,80	10,00	3,50	0,07	1,10	0,00	7,10	200,00	18,00	0,30	1,00	0,00
Feijoca (feijão branco cozido)	600	100	600,0	103,00	0,50	0,10	0,10	0,20	0,00	14,60	0,70	6,70	6,60	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	43,00	260,00	65,00	2,50	1,00	0,00
Pimento vermelho	30	100	30,0	27,00	0,60	0,10	0,00	0,30	0,00	2,70	2,50	2,00	1,60	217,00	0,00	0,02	0,00	90,00	28,00	4,00	9,00	0,60	0,20	0,00
Dentes de alho	15	100	15,0	72,00	0,60	0,10	0,00	0,30	0,00	11,30	1,30	3,00	3,80	0,00	0,00	0,21	0,00	17,00	3,00	10,00	17,00	0,80	0,70	0,00
Cenoura crua	80	100	80,0	25,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	4,10	2,60	0,60	933,00	0,00	0,05	0,00	3,00	28,00	58,00	41,00	0,70	0,10	0,00
Concentrado de tomate	30	100	30,0	82,00	0,30	0,00	0,00	0,10	0,00	14,30	10,00	3,90	3,70	190,00	0,00	0,09	0,00	14,40	26,10	110,00	50,00	2,90	0,50	0,20
Sal marinho q.b.	4	100	4,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40000,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Aipo	30	100	30,0	15,00	0,10	0,00	0,00	0,10	0,00	1,50	1,50	2,00	1,10	0,00	0,00	0,05	0,00	8,00	16,00	100,00	55,00	0,60	0,10	0,00
Salsa	15	100	15,0	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40	2,90	3,10	558,00	0,00	0,28	0,00	220,00	170,00	34,00	200,00	3,20	0,90	0,00
Coentros	15	100	15,0	28,00	0,60	0,10	0,00	0,40	0,00	1,80	1,50	2,90	2,40	102,00	0,00	0,07	0,00	63,00	18,00	28,00	98,00	1,90	0,20	0,00
Vinho branco	80	100	80,0	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	1,20	0,00	0,10	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,00	13,00	0,80	0,30	0,00
Tomate pelado com sucos	120	100	120,0	21,00	0,30	0,10	0,00	0,20	0,00	3,20	3,00	0,90	1,00	333,00	0,00	0,04	0,00	15,00	11,00	29,00	10,00	0,60	0,30	0,00
Pimenta preta																								
Total (4 porções):			1474,0	**Composição nutricional total**																				
Para 1 porção (homem):	345		368,5	**Composição nutricional da receita por porção (homem)**																				
Para 1 porção (mulher):	260		276,4	**Composição nutricional da receita por porção (mulher)**																				
				Composição nutricional da receita por 100g																				
				Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)																				

Composição dos alimentos na quantidade presente na receita

Nome dos ingredientes	Energia (kcal)	Lípidos [g] Valor	Lípidos Fator Retenção	Lípidos Final	Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g] Valor	Hidratos de carbono Fator Retenção	Hidratos de carbono Final	Açúcares [g]	Fibra [g] Valor	Fibra Fator Retenção	Fibra Final	Proteínas [g] Valor	Proteínas Fator Retenção	Proteínas Final	Vitamina A [µg]
Cebola	24,00	0,24	1,00	0,24	0,00	0,00	0,24	0,00	3,72	1,00	3,72	2,64	1,56	1,00	1,56	1,08	1,00	1,08	0,00
Azeite virgem extra	314,65	34,97	1,00	34,97	5,04	27,51	2,42	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Lulas pequenas limpas	213,00	2,70	1,00	2,70	0,60	0,30	1,20	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	47,40	1,00	47,40	30,00
Feijoca (feijão branco cozido)	618,00	3,00	1,00	3,00	0,60	0,60	1,20	0,00	87,60	1,00	87,60	4,20	40,20	1,00	40,20	39,60	1,00	39,60	0,00
Pimento vermelho	8,10	0,18	1,00	0,18	0,03	0,00	0,09	0,00	0,81	1,00	0,81	0,75	0,60	1,00	0,60	0,48	1,00	0,48	65,10
Dentes de alho	10,80	0,09	1,00	0,09	0,02	0,00	0,05	0,00	1,70	1,00	1,70	0,20	0,45	1,00	0,45	0,57	1,00	0,57	0,00
Cenoura crua	20,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,52	1,00	3,52	3,28	2,08	1,00	2,08	0,48	1,00	0,48	746,40
Concentrado de tomate	24,60	0,09	1,00	0,09	0,00	0,00	0,03	0,00	4,29	1,00	4,29	3,00	1,17	1,00	1,17	1,11	1,00	1,11	57,00
Sal marinho q.b.	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Aipo	4,50	0,03	1,00	0,03	0,00	0,00	0,03	0,00	0,45	1,00	0,45	0,45	0,60	1,00	0,60	0,33	1,00	0,33	0,00
Salsa	3,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	1,00	0,06	0,06	0,44	1,00	0,44	0,47	1,00	0,47	83,70
Coentros	4,20	0,09	1,00	0,09	0,02	0,00	0,06	0,00	0,27	1,00	0,27	0,23	0,44	1,00	0,44	0,36	1,00	0,36	15,30
Vinho branco	57,60	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	1,00	0,96	0,96	0,00	1,00	0,00	0,08	1,00	0,08	0,00
Tomate pelado com sucos	25,20	0,36	1,00	0,36	0,12	0,00	0,24	0,00	3,84	1,00	3,84	3,60	1,08	1,00	1,08	1,20	1,00	1,20	399,60
Pimenta preta																			
Total (4 porções):	1327,65	41,75	-	41,75	6,42	28,41	5,55	0,00	107,22	-	107,22	19,36	48,61	-	48,61	93,16	-	93,16	1397,10
Para 1 porção (homem):	**331,91**			**10,44**	**1,61**	**7,10**	**1,39**	**0,00**			**26,80**	**4,84**			**12,15**			**23,29**	**349,28**
Para 1 porção (mulher):	**248,93**			**7,83**	**1,20**						**20,10**	**3,63**			**9,11**			**17,47**	**261,96**
Composição nutricional da receita por 100g	**90,07**			**2,83**	**0,44**	**1,93**	**0,38**	**0,00**			**7,27**	**1,31**			**3,30**			**6,32**	**94,78**
Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)				28,30							32,30							28,07	

Nome dos ingredientes	Vitamina D [µg] Valor	Vitamina D Fator Retenção	Vitamina D Final	Vitamina B1 [mg] Valor	Vitamina B1 Fator Retenção	Vitamina B1 Final	Vitamina B12 [µg] Valor	Vitamina B12 Fator Retenção	Vitamina B12 Final	Vitamina C [mg] Valor	Vitamina C Fator Retenção	Vitamina C Final	Ac Fólico Folato [µg] Valor	Ac Fólico Folato Fator Retenção	Ac Fólico Folato Final	Sódio [mg] Valor	Sódio Fator Retenção	Sódio Final	Cálcio [mg] Valor	Cálcio Fator Retenção	Cálcio Final	Ferro [mg] Valor	Ferro Fator Retenção	Ferro Final	Zinco [mg] Valor	Zinco Fator Retenção	Zinco Final	Selénio [µg]
Cebola	0,00	1,00	0,00	0,16	0,90	0,14	0,00	0,70	0,00	9,60	0,85	8,16	20,40	0,70	14,28	12,00	1,00	12,00	37,20	1,00	37,20	0,60	1,00	0,60	0,36	1,00	0,36	0,00
Azeite virgem extra	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Lulas pequenas limpas	10,50	0,90	9,45	0,21	0,85	0,18	3,30	0,90	2,97	0,00	0,85	0,00	21,30	0,85	18,11	600,00	1,00	600,00	54,00	1,00	54,00	0,90	1,00	0,90	3,00	1,00	3,00	0,00
Feijoca (feijão branco cozido)	0,00	1,00	0,00	0,60	0,80	0,48	0,00	1,00	0,00	0,00	0,60	0,00	258,00	0,60	154,80	1560,00	1,00	1560,00	390,00	1,00	390,00	15,00	1,00	15,00	6,00	1,00	6,00	0,00
Pimento vermelho	0,00	1,00	0,00	0,01	0,90	0,01	0,00	0,70	0,00	27,00	0,80	21,60	8,40	0,70	5,88	1,20	1,00	1,20	2,70	1,00	2,70	0,18	1,00	0,18	0,06	1,00	0,06	0,00
Dentes de alho	0,00	1,00	0,00	0,03	0,90	0,03	0,00	0,70	0,00	2,55	0,85	2,17	0,45	0,70	0,32	1,50	1,00	1,50	2,55	1,00	2,55	0,12	1,00	0,12	0,11	1,00	0,11	0,00
Cenoura crua	0,00	1,00	0,00	0,04	0,90	0,04	0,00	0,70	0,00	2,40	0,85	2,04	22,40	0,70	15,68	46,40	1,00	46,40	32,80	1,00	32,80	0,56	1,00	0,56	0,08	1,00	0,08	0,00
Concentrado de tomate	0,00	1,00	0,00	0,03	0,90	0,02	0,00	0,70	0,00	4,32	0,80	3,46	7,83	0,70	5,48	33,00	1,00	33,00	15,00	1,00	15,00	0,87	1,00	0,87	0,15	1,00	0,15	0,06
Sal marinho q.b.	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1600,00	1,00	1600,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Aipo	0,00	1,00	0,00	0,02	0,90	0,01	0,00	0,70	0,00	2,40	0,80	1,92	4,80	0,70	3,36	30,00	1,00	30,00	16,50	1,00	16,50	0,18	1,00	0,18	0,03	1,00	0,03	0,00
Salsa	0,00	1,00	0,00	0,04	0,90	0,04	0,00	0,70	0,00	33,00	0,60	19,80	25,50	0,70	17,85	5,10	1,00	5,10	30,00	1,00	30,00	0,48	1,00	0,48	0,14	1,00	0,14	0,00
Coentros	0,00	1,00	0,00	0,01	0,90	0,01	0,00	0,70	0,00	9,45	0,60	5,67	2,70	0,70	1,89	4,20	1,00	4,20	14,70	1,00	14,70	0,29	1,00	0,29	0,03	1,00	0,03	0,00
Vinho branco	0,00	1,00	0,00	0,02	1,00	0,02	0,00	0,70	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	7,20	1,00	7,20	10,40	1,00	10,40	0,64	1,00	0,64	0,24	1,00	0,24	0,00
Tomate pelado com sucos	0,00	1,00	0,00	0,05	0,90	0,04	0,00	0,70	0,00	18,00	0,80	14,40	13,20	0,70	9,24	34,80	1,00	34,80	12,00	1,00	12,00	0,72	1,00	0,72	0,36	1,00	0,36	0,00
Pimenta preta																												
Total (4 porções):	10,50	-	9,45	1,20	-	1,01	3,30	-	2,97	108,72	-	79,21	384,98	-	246,88	3935,40	-	3935,40	617,85	-	617,85	20,54	-	20,54	10,55	-	10,55	0,06
Para 1 porção (homem):			**2,36**			**0,25**			**0,74**			**19,80**			**61,72**			**983,85**			**154,46**			**5,13**			**2,64**	**0,02**
Para 1 porção (mulher):			**1,77**			**0,19**			**0,56**			**14,85**			**46,29**			**737,89**			**115,85**			**3,85**			**1,98**	**0,01**
Composição nutricional da receita por 100g			**0,64**			**0,07**			**0,20**			**5,37**			**16,75**			**266,99**			**41,92**			**1,39**			**0,72**	**0,00**
Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)																												

Nome da receita	Estufado de Soja e Legumes																							
	Quantidade dos alimentos na receita			Composição dos alimentos por 100 g edível																				
Nome dos ingredientes	Quantidade bruta (como consta na receita) (g)	% edível	Quantidade edível (g)	Energia (kcal)	Lípidos [g]	Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g]	Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteínas [g]	Vitamina A [µg]	Vitamina D [µg]	Vitamina B1 [mg]	Vitamina B12 [µg]	Vitamina C [mg]	Ac Fólico Folato B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
Cebola	100	100	100,0	20,00	0,20	0,00	0,00	0,20	0,00	3,10	2,20	1,30	0,90	0,00	0,00	0,13	0,00	8,00	17,00	10,00	31,00	0,50	0,30	0,00
Azeite virgem extra	30	100	30,0	899,00	99,90	14,40	78,60	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Soja em nacos	150	100	150,0	327,00	1,40	0,20	0,30	0,80	0,00	17,20	13,10	16,60	53,00	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	370,00	0,00	280,00	8,30	5,20	0,00
Cogumelos frescos	120	100	120,0	18,00	0,50	0,10	0,00	0,20	0,00	0,50	0,30	2,30	1,80	0,00	0,00	0,09	0,00	1,00	44,00	5,00	6,00	0,60	0,40	0,00
Couve lombarda	100	100	100,0	26,00	0,20	0,00	0,00	0,10	0,00	2,10	2,00	3,10	2,40	166,00	0,00	0,15	0,00	67,00	150,00	9,00	51,00	0,50	0,30	0,00
Dentes de alho	6	100	6,0	72,00	0,60	0,10	0,00	0,30	0,00	11,30	1,30	3,00	3,80	0,00	0,00	0,21	0,00	17,00	3,00	10,00	17,00	0,80	0,70	0,00
Cenoura crua	100	100	100,0	25,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	4,10	2,60	0,60	933,00	0,00	0,05	0,00	3,00	28,00	58,00	41,00	0,70	0,10	0,00
Tomate pelado com sucos	100	100	100,0	21,00	0,30	0,10	0,00	0,20	0,00	3,20	3,00	0,90	1,00	333,00	0,00	0,04	0,00	15,00	11,00	29,00	10,00	0,60	0,30	0,00
Sal marinho q.b.	4	100	4,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40000,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho francês	80	100	80,0	26,00	0,30	0,10	0,00	0,20	0,00	2,90	2,20	2,40	1,80	124,00	0,00	0,29	0,00	20,00	87,00	4,00	24,00	1,00	0,20	0,00
Aipo	25	100	25,0	15,00	0,10	0,00	0,00	0,10	0,00	1,50	1,50	2,00	1,10	0,00	0,00	0,05	0,00	8,00	16,00	100,00	55,00	0,60	0,10	0,00
Espinafres	80	100	80,0	27,00	0,90	0,10	0,00	0,40	0,00	0,80	0,70	2,60	2,60	550,00	0,00	0,07	0,00	35,00	150,00	170,00	100,00	2,40	0,90	0,00
Vinho tinto	50	100	50,0	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,20	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	15,00	1,00	0,10	0,00
Água	250	100	250,0																					
Pimenta preta																								
Arroz branco cozido	200	100	200,0	125,00	0,20	0,00	0,10	0,10	0,00	28,00	0,00	0,80	2,50	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	5,80	310,00	7,00	0,20	0,60	0,00
Total (4 porções):			1395,0	**Composição nutricional total**																				
Para 1 porção (homem):	345		348,8	**Composição nutricional da receita por porção (homem)**																				
Para 1 porção (mulher):	260		261,6	**Composição nutricional da receita por porção (mulher)**																				
				Composição nutricional da receita por 100g																				
				Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)																				

Composição dos alimentos na quantidade presente na receita

Nome dos ingredientes	Energia (kcal)	Lípidos [g] Valor	Lípidos Fator Retenção	Lípidos Final	Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g] Valor	Hidratos de carbono Fator Retenção	Hidratos de carbono Final	Açúcares [g]	Fibra [g] Valor	Fibra Fator Retenção	Fibra Final	Proteínas [g] Valor	Proteínas Fator Retenção	Proteínas Final	Vitamina A [µg]	Vitamina D [µg] Valor	Vitamina D Fator Retenção	Vitamina D Final
Cebola	20,00	0,20	1,00	0,20	0,00	0,00	0,20	0,00	3,10	1,00	3,10	2,20	1,30	1,00	1,30	0,90	1,00	0,90	0,00	0,00	1,00	0,00
Azeite virgem extra	269,70	29,97	1,00	29,97	4,32	23,58	2,07	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00
Soja em nacos	490,50	2,10	1,00	2,10	0,30	0,45	1,20	0,00	25,80	1,00	25,80	19,65	24,90	1,00	24,90	79,50	1,00	79,50	0,00	0,00	1,00	0,00
Cogumelos frescos	21,60	0,60	1,00	0,60	0,12	0,00	0,24	0,00	0,60	1,00	0,60	0,36	2,76	1,00	2,76	2,16	1,00	2,16	0,00	0,00	1,00	0,00
Couve lombarda	26,00	0,20	1,00	0,20	0,00	0,00	0,10	0,00	2,10	1,00	2,10	2,00	3,10	1,00	3,10	2,40	1,00	2,40	166,00	0,00	1,00	0,00
Dentes de alho	4,32	0,04	1,00	0,04	0,01	0,00	0,02	0,00	0,68	1,00	0,68	0,08	0,18	1,00	0,18	0,23	1,00	0,23	0,00	0,00	1,00	0,00
Cenoura crua	25,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	1,00	4,40	4,10	2,60	1,00	2,60	0,60	1,00	0,60	933,00	0,00	1,00	0,00
Tomate pelado com sucos	21,00	0,30	1,00	0,30	0,10	0,00	0,20	0,00	3,20	1,00	3,20	3,00	0,90	1,00	0,90	1,00	1,00	1,00	333,00	0,00	1,00	0,00
Sal marinho q.b.	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00
Alho francês	20,80	0,24	1,00	0,24	0,08	0,00	0,16	0,00	2,32	1,00	2,32	1,76	1,92	1,00	1,92	1,44	1,00	1,44	99,20	0,00	1,00	0,00
Aipo	3,75	0,03	1,00	0,03	0,00	0,00	0,03	0,00	0,38	1,00	0,38	0,38	0,50	1,00	0,50	0,28	1,00	0,28	0,00	0,00	1,00	0,00
Espinafres	21,60	0,72	1,00	0,72	0,08	0,00	0,32	0,00	0,64	1,00	0,64	0,56	2,08	1,00	2,08	2,08	1,00	2,08	440,00	0,00	1,00	0,00
Vinho tinto	33,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	1,00	0,10	0,10	0,00	1,00	0,00	0,05	1,00	0,05	0,00	0,00	1,00	0,00
Água																						
Pimenta preta																						
Arroz branco cozido	250,00	0,40	1,00	0,40	0,00	0,20	0,20	0,00	56,00	1,00	56,00	0,00	1,60	1,00	1,60	5,00	1,00	5,00	0,00	0,00	1,00	0,00
Total (4 porções):	1207,27	34,79	-	34,79	5,01	24,23	4,73	0,00	99,31	-	99,31	34,18	41,84	-	41,84	95,63	-	95,63	1971,20	0,00	-	0,00
Para 1 porção (homem):	**301,82**			**8,70**	**1,25**	**6,06**	**1,18**	**0,00**			**24,83**	**8,55**			**10,46**			**23,91**	**492,80**			**0,00**
Para 1 porção (mulher):	**226,36**			**6,52**	**0,94**						**18,62**	**6,41**			**7,85**			**17,93**	**369,60**			**0,00**
Composição nutricional da receita por 100g	**86,54**			**2,49**	**0,36**	**1,74**	**0,34**	**0,00**			**7,12**	**2,45**			**3,00**			**6,86**	**141,30**			**0,00**
Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)				25,94							32,90							31,69				

Nome dos ingredientes	Vitamina B1 [mg] Valor	Vitamina B1 Fator Retenção	Vitamina B1 Final	Vitamina B12 [µg] Valor	Vitamina B12 Fator Retenção	Vitamina B12 Final	Vitamina C [mg] Valor	Vitamina C Fator Retenção	Vitamina C Final	Ac Fólico Folato [µg] Valor	Ac Fólico Folato Fator Retenção	Ac Fólico Folato Final	Sódio [mg] Valor	Sódio Fator Retenção	Sódio Final	Cálcio [mg] Valor	Cálcio Fator Retenção	Cálcio Final	Ferro [mg] Valor	Ferro Fator Retenção	Ferro Final	Zinco [mg] Valor	Zinco Fator Retenção	Zinco Final	Selénio [µg]
Cebola	0,13	0,90	0,12	0,00	0,70	0,00	8,00	0,85	6,80	17,00	0,70	11,90	10,00	1,00	10,00	31,00	1,00	31,00	0,50	1,00	0,50	0,30	1,00	0,30	0,00
Azeite virgem extra	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Soja em nacos	0,44	0,75	0,33	0,00	1,00	0,00	0,00	0,60	0,00	555,00	0,55	305,25	0,00	0,90	0,00	420,00	1,00	420,00	12,45	1,00	12,45	7,80	1,00	7,80	0,00
Cogumelos frescos	0,11	0,90	0,10	0,00	0,70	0,00	1,20	0,80	0,96	52,80	0,70	36,96	6,00	1,00	6,00	7,20	1,00	7,20	0,72	1,00	0,72	0,48	1,00	0,48	0,00
Couve lombarda	0,15	0,90	0,14	0,00	0,70	0,00	67,00	0,60	40,20	150,00	0,70	105,00	9,00	1,00	9,00	51,00	1,00	51,00	0,50	1,00	0,50	0,30	1,00	0,30	0,00
Dentes de alho	0,01	0,90	0,01	0,00	0,70	0,00	1,02	0,85	0,87	0,18	0,70	0,13	0,60	1,00	0,60	1,02	1,00	1,02	0,05	1,00	0,05	0,04	1,00	0,04	0,00
Cenoura crua	0,05	0,90	0,05	0,00	0,70	0,00	3,00	0,85	2,55	28,00	0,70	19,60	58,00	1,00	58,00	41,00	1,00	41,00	0,70	1,00	0,70	0,10	1,00	0,10	0,00
Tomate pelado com sucos	0,04	0,90	0,04	0,00	0,70	0,00	15,00	0,80	12,00	11,00	0,70	7,70	29,00	1,00	29,00	10,00	1,00	10,00	0,60	1,00	0,60	0,30	1,00	0,30	0,00
Sal marinho q.b.	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1600,00	1,00	1600,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Alho francês	0,23	0,90	0,21	0,00	0,70	0,00	16,00	0,80	12,80	69,60	0,70	48,72	3,20	1,00	3,20	19,20	1,00	19,20	0,80	1,00	0,80	0,16	1,00	0,16	0,00
Aipo	0,01	0,90	0,01	0,00	0,70	0,00	2,00	0,80	1,60	4,00	0,70	2,80	25,00	1,00	25,00	13,75	1,00	13,75	0,15	1,00	0,15	0,03	1,00	0,03	0,00
Espinafres	0,06	0,80	0,04	0,00	0,70	0,00	28,00	0,55	15,40	120,00	0,70	84,00	136,00	1,00	136,00	80,00	1,00	80,00	1,92	1,00	1,92	0,72	1,00	0,72	0,00
Vinho tinto	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	4,50	1,00	4,50	7,50	1,00	7,50	0,50	1,00	0,50	0,05	1,00	0,05	0,00
Água																									
Pimenta preta																									
Arroz branco cozido	0,02	1,00	0,02	0,00	1,00	0,00	0,00	4,00	0,00	11,60	1,00	11,60	620,00	1,00	620,00	14,00	1,00	14,00	0,40	1,00	0,40	1,20	1,00	1,20	0,00
Total (4 porções):	1,25	-	1,05	0,00	-	0,00	141,22	-	93,18	######	-	633,66	2501,30	-	2501,30	695,67	-	695,67	19,29	-	19,29	11,48	-	11,48	0,00
Para 1 porção (homem):			**0,26**			**0,00**			**23,29**			**158,41**			**625,33**			**173,92**			**4,82**			**2,87**	**0,00**
Para 1 porção (mulher):			**0,20**			**0,00**			**17,47**			**118,81**			**468,99**			**130,44**			**3,62**			**2,15**	**0,00**
Composição nutricional da receita por 100g			**0,08**			**0,00**			**6,68**			**45,42**			**179,30**			**49,87**			**1,38**			**0,82**	**0,00**
Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)																									

Massa de Frango com Vegetais

Nome da receita: Massa de Frango com Vegetais

Quantidade dos alimentos na receita / Composição dos alimentos por 100 g edível

Nome dos ingredientes	Quantidade bruta (como consta na receita) (g)	% edível	Quantidade edível (g)	Energia (kcal)	Lípidos [g]	Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g]	Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteínas [g]	Vitamina A [µg]	Vitamina D [µg]	Vitamina B1 [mg]	Vitamina B12 [µg]	Vitamina C [mg]	Ac Fólico Folato B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
Frango (peito)	375	100	375,0	108,00	1,20	0,30	0,40	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	24,10	0,00	0,10	0,14	0,37	0,00	13,00	60,00	5,00	0,50	0,80	0,00
Massa bagos (cozida)	200	100	200,0	102,00	0,60	0,10	0,10	0,30	0,00	19,90	0,90	1,50	3,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	7,00	240,00	9,00	0,50	0,30	0,00
Alho Francês	90	100	90,0	26,00	0,30	0,10	0,00	0,20	0,00	2,90	2,20	2,40	1,80	124,00	0,00	0,29	0,00	20,00	87,00	4,00	24,00	1,00	0,20	0,00
Cogumelos	120	100	120,0	18,00	0,50	0,10	0,00	0,20	0,00	0,50	0,30	2,30	1,80	0,00	0,00	0,09	0,00	1,00	44,00	5,00	6,00	0,60	0,40	0,00
Cenoura	120	100	120,0	25,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	4,10	2,60	0,60	933,00	0,00	0,05	0,00	3,00	28,00	58,00	41,00	0,70	0,10	0,00
Pimento vermelho	80	100	80,0	27,00	0,60	0,10	0,00	0,30	0,00	2,70	2,50	2,00	1,60	217,00	0,00	0,02	0,00	90,00	28,00	4,00	9,00	0,60	0,20	0,00
Azeite virgem extra	30	100	30,0	899,00	99,90	14,40	78,60	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	5	100	5,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40000,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Salsa	10	100	10,0	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40	2,90	3,10	558,00	0,00	0,28	0,00	220,00	170,00	34,00	200,00	3,20	0,90	0,00
Alho	10	100	10,0	72,00	0,60	0,10	0,00	0,30	0,00	11,30	1,30	3,00	3,80	0,00	0,00	0,21	0,00	17,00	3,00	10,00	17,00	0,80	0,70	0,00
Aipo	30	100	30,0	15,00	0,10	0,00	0,00	0,10	0,00	1,50	1,50	2,00	1,10	0,00	0,00	0,05	0,00	8,00	16,00	100,00	55,00	0,60	0,10	0,00
Espinafres	120	100	120,0	27,00	0,90	0,10	0,00	0,40	0,00	0,80	0,70	2,60	2,60	550,00	0,00	0,07	0,00	35,00	150,00	170,00	100,00	2,40	0,90	0,00
Queijo quark natural magro	90	100	90,0	60,00	0,30	0,20	0,10	0,00	0,00	4,00	4,00	0,00	10,30	0,00	0,00	0,03	1,30	0,00	14,00	41,00	120,00	0,20	0,70	0,00
Pimenta preta	0	100	0,0																					
Noz-moscada	0	100	0,0																					
Agua cozedura massa	100	100	100,0																					
Total (4 porções):			1380,0	**Composição nutricional total**																				
Para 1 porção (homem):	345		345,0	**Composição nutricional da receita por porção (homem)**																				
Para 1 porção (mulher):	260		258,8	**Composição nutricional da receita por porção (mulher)**																				

Composição dos alimentos na quantidade presente na receita

Nome dos ingredientes	Energia (kcal)	Lípidos [g] Valor	Lípidos Fator Retenção	Lípidos Final	Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g] Valor	Hidratos de carbono Fator Retenção	Hidratos de carbono Final	Açúcares [g]	Fibra [g] Valor	Fibra Fator Retenção	Fibra Final	Proteínas [g] Valor	Proteínas Fator Retenção	Proteínas Final	Vitamina A [µgRE]
Frango (peito)	405,00	4,50	0,98	4,41	1,13	1,50	0,75	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	90,38	1,00	90,38	0,00
Massa bagos (cozida)	204,00	1,20	1,00	1,20	0,20	0,20	0,60	0,00	39,80	1,00	39,80	1,80	3,00	1,00	3,00	6,80	1,00	6,80	0,00
Alho Francês	23,40	0,27	1,00	0,27	0,09	0,00	0,18	0,00	2,61	1,00	2,61	1,98	2,16	1,00	2,16	1,62	1,00	1,62	111,60
Cogumelos	21,60	0,60	1,00	0,60	0,12	0,00	0,24	0,00	0,60	1,00	0,60	0,36	2,76	1,00	2,76	2,16	1,00	2,16	0,00
Cenoura	30,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,28	1,00	5,28	4,92	3,12	1,00	3,12	0,72	1,00	0,72	1119,60
Pimento vermelho	21,60	0,48	1,00	0,48	0,08	0,00	0,24	0,00	2,16	1,00	2,16	2,00	1,60	1,00	1,60	1,28	1,00	1,28	173,60
Azeite virgem extra	269,70	29,97	1,00	29,97	4,32	23,58	2,07	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Sal	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Salsa	2,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	1,00	0,04	0,04	0,29	1,00	0,29	0,31	1,00	0,31	55,80
Alho	7,20	0,06	1,00	0,06	0,01	0,00	0,03	0,00	1,13	1,00	1,13	0,13	0,30	1,00	0,30	0,38	1,00	0,38	0,00
Aipo	4,50	0,03	1,00	0,03	0,00	0,00	0,03	0,00	0,45	1,00	0,45	0,45	0,60	1,00	0,60	0,33	1,00	0,33	0,00
Espinafres	32,40	1,08	1,00	1,08	0,12	0,00	0,48	0,00	0,96	1,00	0,96	0,84	3,12	1,00	3,12	3,12	1,00	3,12	660,00
Queijo quark natural magro	54,00	0,27	1,00	0,27	0,18	0,09	0,00	0,00	3,60	1,00	3,60	3,60	0,00	1,00	0,00	9,27	1,00	9,27	0,00
Composição nutricional total	1075,40	38,46	-	38,37	6,25	25,37	4,62	0,00	56,63	-	56,63	16,12	16,95	-	16,95	116,37	-	116,37	2120,60
Composição nutricional da receita por porção (homem)	**269**			**9,59**	**1,56**	**6,34**	**1,16**	**0,00**			**14,16**	**4,03**			**4,24**			**29,09**	**530,15**
Composição nutricional da receita por porção (mulher)	**202**			**7,19**	**1,17**						**10,62**	**3,02**			**3,18**			**21,82**	**397,61**
Composição nutricional da receita por 100g	**77,93**			**2,78**	**0,45**	**1,84**	**0,33**	**0,00**			**4,10**	**1,17**			**1,23**			**8,43**	**153,67**
Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)				32,11							21,06							43,28	

Nome dos ingredientes	Vitamina D [µg] Valor	Vitamina D Fator Retenção	Vitamina D Final	Vitamina B1 [mg] Valor	Vitamina B1 Fator Retenção	Vitamina B1 Final	Vitamina B12 [µg] Valor	Vitamina B12 Fator Retenção	Vitamina B12 Final	Vitamina C [mg] Valor	Vitamina C Fator Retenção	Vitamina C Final	Folato [µg] Valor	Folato Fator Retenção	Folato Final	Sódio [mg] Valor	Sódio Fator Retenção	Sódio Final	Cálcio [mg] Valor	Cálcio Fator Retenção	Cálcio Final	Ferro [mg] Valor	Ferro Fator Retenção	Ferro Final	Zinco [mg] Valor	Zinco Fator Retenção	Zinco Final	Selénio [µg]
Frango (peito)	0,38	0,80	0,30	0,53	0,70	0,37	1,39	0,70	0,97	0,00	0,80	0,00	48,75	1,00	48,75	225,00	1,00	225,00	18,75	1,00	18,75	1,88	1,00	1,88	3,00	1,00	3,00	0,00
Massa bagos (cozida)	0,00	1,00	0,00	0,08	1,00	0,08	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	14,00	1,00	14,00	480,00	1,00	480,00	18,00	1,00	18,00	1,00	1,00	1,00	0,60	1,00	0,60	0,00
Alho Francês	0,00	1,00	0,00	0,26	0,90	0,23	0,00	0,70	0,00	18,00	0,85	15,30	78,30	0,70	54,81	3,60	1,00	3,60	21,60	1,00	21,60	0,90	1,00	0,90	0,18	1,00	0,18	0,00
Cogumelos	0,00	1,00	0,00	0,11	0,90	0,10	0,00	0,70	0,00	1,20	0,80	0,96	52,80	0,70	36,96	6,00	1,00	6,00	7,20	1,00	7,20	0,72	1,00	0,72	0,48	1,00	0,48	0,00
Cenoura	0,00	1,00	0,00	0,06	0,90	0,05	0,00	0,70	0,00	3,60	0,85	3,06	33,60	0,70	23,52	69,60	1,00	69,60	49,20	1,00	49,20	0,84	1,00	0,84	0,12	1,00	0,12	0,00
Pimento vermelho	0,00	1,00	0,00	0,02	0,90	0,01	0,00	0,70	0,00	72,00	0,80	57,60	22,40	0,70	15,68	3,20	1,00	3,20	7,20	1,00	7,20	0,48	1,00	0,48	0,16	1,00	0,16	0,00
Azeite virgem extra	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	1,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Sal	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	2000,00	1,00	2000,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Salsa	0,00	1,00	0,00	0,03	0,90	0,03	0,00	0,70	0,00	22,00	0,60	13,20	17,00	0,70	11,90	3,40	1,00	3,40	20,00	1,00	20,00	0,32	1,00	0,32	0,09	1,00	0,09	0,00
Alho	0,00	1,00	0,00	0,02	0,90	0,02	0,00	0,70	0,00	1,70	0,85	1,45	0,30	0,70	0,21	1,00	1,00	1,00	1,70	1,00	1,70	0,08	1,00	0,08	0,07	1,00	0,07	0,00
Aipo	0,00	1,00	0,00	0,02	0,90	0,01	0,00	0,70	0,00	2,40	0,85	2,04	4,80	0,70	3,36	30,00	1,00	30,00	16,50	1,00	16,50	0,18	1,00	0,18	0,03	1,00	0,03	0,00
Espinafres	0,00	1,00	0,00	0,08	0,90	0,08	0,00	0,70	0,00	42,00	0,60	25,20	180,00	0,70	126,00	204,00	1,00	204,00	120,00	1,00	120,00	2,88	1,00	2,88	1,08	1,00	1,08	0,00
Queijo quark natural magro	0,00	1,00	0,00	0,03	1,00	0,03	1,17	1,00	1,17	0,00	1,00	0,00	12,60	1,00	12,60	36,90	1,00	36,90	108,00	1,00	108,00	0,18	1,00	0,18	0,63	1,00	0,63	0,00
Composição nutricional total	0,38	-	0,30	1,23	-	1,01	2,56	-	2,14	162,90	-	118,81	464,55	-	347,79	3062,70	-	3062,70	388,15	-	389,15	9,46	-	9,46	6,44	-	6,44	0,00
Composição nutricional da receita por porção (homem)			**0,08**			**0,25**			**0,54**			**29,70**			**86,95**			**765,68**			**97,29**			**2,36**			**1,61**	**0,00**
Composição nutricional da receita por porção (mulher)			**0,06**			**0,19**			**0,40**			**22,28**			**65,21**			**574,26**			**72,97**			**1,77**			**1,21**	**0,00**
Composição nutricional da receita por 100g			**0,02**			**0,07**			**0,16**			**8,61**			**25,20**			**221,93**			**28,20**			**0,69**			**0,47**	**0,00**
Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)																												

Nome da receita	Tofu com Legumes e Curcuma

Quantidade dos alimentos na receita / **Composição dos alimentos por 100 g edível**

Nome dos ingredientes	Quantidade bruta (como consta na receita) (g)	% edível	Quantidade edível (g)	Energia (kcal)	Lípidos [g]	Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g]	Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteínas [g]	Vitamina A [µg]	Vitamina D [µg]	Vitamina B1 [mg]	Vitamina B12 [µg]	Vitamina C [mg]	Ac Fólico Folato B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
Cebola	150	100	150,0	20,00	0,20	0,00	0,00	0,20	0,00	3,10	2,20	1,30	0,90	0,00	0,00	0,13	0,00	8,00	17,00	10,00	31,00	0,50	0,30	0,00
Azeite virgem extra	4	100	4,0	899,00	99,90	14,40	78,60	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tofu em bloco	400	100	400,0	77,00	4,40	0,60	1,00	2,50	0,00	0,70	0,30	0,30	8,50	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	15,00	6,00	130,00	1,60	1,00	0,00
Couve chinesa (couve branca)	260	100	260,0	28,00	0,40	0,10	0,00	0,20	0,00	3,50	3,40	2,40	1,40	7,00	0,00	0,12	0,00	40,00	34,00	7,00	50,00	0,60	0,20	0,00
Cogumelos frescos	200	100	200,0	18,00	0,50	0,10	0,00	0,20	0,00	0,50	0,30	2,30	1,80	0,00	0,00	0,09	0,00	1,00	44,00	5,00	6,00	0,60	0,40	0,00
Dentes de alho	10	100	10,0	72,00	0,60	0,10	0,00	0,30	0,00	11,30	1,30	3,00	3,80	0,00	0,00	0,21	0,00	17,00	3,00	10,00	17,00	0,80	0,70	0,00
Curcuma	5	100	5,0	25,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	4,10	2,60	0,60	933,00	0,00	0,05	0,00	3,00	28,00	58,00	41,00	0,70	0,10	0,00
Preparado fermentado à base de soja (Vegurte)	150	100	150,0	59,00	2,40	0,60	0,50	1,20	0,00	5,90	4,50	0,90	3,00	10,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	36,00	93,00	0,40	0,20	0,00
Sal marinho q.b.	4	100	4,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40000,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Arroz branco	200	100	200,0	125,00	0,20	0,00	0,10	0,10	0,00	28,00	0,00	0,80	2,50	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	5,80	310,00	7,00	0,20	0,60	0,00
Noz- moscada																								
Pimenta preta qb																								
Total (4 porções):			1383,0	**Composição nutricional total**																				
Para 1 porção (homem):	345		345,8	**Composição nutricional da receita por porção (homem)**																				
Para 1 porção (mulher):	260		259,3	**Composição nutricional da receita por porção (mulher)**																				

Composição dos alimentos na quantidade presente na receita

Nome dos ingredientes	Energia (kcal)	Lípidos [g]			Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g]			Açúcares [g]	Fibra [g]			Proteínas [g]			Vitamina A [µg]
		Valor	Fator Retenção	Final					Valor	Fator Retenção	Final		Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	
Cebola	30,00	0,30	1,00	0,30	0,00	0,00	0,30	0,00	4,65	1,00	4,65	3,30	1,95	1,00	1,95	1,35	1,00	1,35	0,00
Azeite virgem extra	35,96	4,00	1,00	4,00	0,58	3,14	0,28	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Tofu em bloco	308,00	17,60	1,00	17,60	2,40	4,00	10,00	0,00	2,80	1,00	2,80	1,20	1,20	1,00	1,20	34,00	1,00	34,00	0,00
Couve chinesa (couve branca)	72,80	1,04	1,00	1,04	0,26	0,00	0,52	0,00	9,10	1,00	9,10	8,84	6,24	1,00	6,24	3,64	1,00	3,64	18,20
Cogumelos frescos	36,00	1,00	1,00	1,00	0,20	0,00	0,40	0,00	1,00	1,00	1,00	0,60	4,60	1,00	4,60	3,60	1,00	3,60	0,00
Dentes de alho	7,20	0,06	1,00	0,06	0,01	0,00	0,03	0,00	1,13	1,00	1,13	0,13	0,30	1,00	0,30	0,38	1,00	0,38	0,00
Curcuma	1,25	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	1,00	0,22	0,21	0,13	1,00	0,13	0,03	1,00	0,03	46,65
Preparado fermentado à base de soja (Vegurte)	88,50	3,60	1,00	3,60	0,90	0,75	1,80	0,00	8,85	1,00	8,85	6,75	1,35	1,00	1,35	4,50	1,00	4,50	15,00
Sal marinho q.b.	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Arroz branco	250,00	0,40	1,00	0,40	0,00	0,20	0,20	0,00	56,00	1,00	56,00	0,00	1,60	1,00	1,60	5,00	1,00	5,00	0,00
Noz- moscada																			
Pimenta preta qb																			
Composição nutricional total	829,71	28,00	-	28,00	4,35	8,09	13,53	0,00	83,75	-	83,75	21,03	17,37	-	17,37	52,50	-	52,50	79,85
Composição nutricional da receita por porção (homem)	**207**			**7,00**	**1,09**	**2,02**	**3,38**	**0,00**			**20,94**	**5,26**			**4,34**			**13,13**	**19,96**
Composição nutricional da receita por porção (mulher)	**156**			**5,25**	**0,81**						**15,70**	**3,94**			**3,26**			**9,84**	**14,97**
Composição nutricional da receita por 100g	**59,99**			**2,02**	**0,31**	**0,59**	**0,98**	**0,00**			**6,06**	**1,52**			**1,26**			**3,80**	**5,77**
Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)				30,37							40,38							25,31	

Nome dos ingredientes	Vitamina D [µg]			Vitamina B1 [mg]			Vitamina B12 [µg]			Vitamina C [mg]			Ac Fólico Folato [µg]			Sódio [mg]			Cálcio [mg]			Ferro [mg]			Zinco [mg]			Selénio [µg]
	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	
Cebola	0,00	1,00	0,00	0,20	0,90	0,18	0,00	0,70	0,00	12,00	0,85	10,20	25,50	0,70	17,85	15,00	1,00	15,00	46,50	1,00	46,50	0,75	1,00	0,75	0,45	1,00	0,45	0,00
Azeite virgem extra	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Tofu em bloco	0,00	1,00	0,00	0,28	0,80	0,22	0,00	1,00	0,00	0,00	0,60	0,00	60,00	0,60	36,00	24,00	1,00	24,00	520,00	1,00	520,00	6,40	1,00	6,40	4,00	1,00	4,00	0,00
Couve chinesa (couve branca)	0,00	1,00	0,00	0,31	0,90	0,28	0,00	0,70	0,00	104,00	0,60	62,40	88,40	0,70	61,88	18,20	1,00	18,20	130,00	1,00	130,00	1,56	1,00	1,56	0,52	1,00	0,52	0,00
Cogumelos frescos	0,00	1,00	0,00	0,18	0,90	0,16	0,00	0,70	0,00	2,00	0,80	1,60	88,00	0,70	61,60	10,00	1,00	10,00	12,00	1,00	12,00	1,20	1,00	1,20	0,80	1,00	0,80	0,00
Dentes de alho	0,00	1,00	0,00	0,02	0,90	0,02	0,00	0,70	0,00	1,70	0,85	1,45	0,30	0,70	0,21	1,00	1,00	1,00	1,70	1,00	1,70	0,08	1,00	0,08	0,07	1,00	0,07	0,00
Curcuma	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,15	1,00	0,15	1,40	1,00	1,40	2,90	1,00	2,90	2,05	1,00	2,05	0,04	1,00	0,04	0,01	1,00	0,01	0,00
Preparado fermentado à base de soja (Vegurte)	0,00	1,00	0,00	0,03	0,80	0,02	0,00	1,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,60	0,00	54,00	1,00	54,00	139,50	1,00	139,50	0,60	1,00	0,60	0,30	1,00	0,30	0,00
Sal marinho q.b.	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1600,00	1,00	1600,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Arroz branco	0,00	1,00	0,00	0,02	1,00	0,02	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	11,60	1,00	11,60	620,00	1,00	620,00	14,00	1,00	14,00	0,40	1,00	0,40	1,20	1,00	1,00	0,00
Noz- moscada																												
Pimenta preta qb																												
Composição nutricional total	0,00	-	0,00	1,04	-	0,91	0,00	-	0,00	119,85	-	75,80	275,20	-	190,54	2345,10	-	2345,10	865,75	-	865,75	11,03	-	11,03	7,35	-	7,15	0,00
Composição nutricional da receita por porção (homem)			**0,00**			**0,23**			**0,00**			**18,95**			**47,64**			**586,28**			**216,44**			**2,76**			**1,79**	**0,00**
Composição nutricional da receita por porção (mulher)			**0,00**			**0,17**			**0,00**			**14,21**			**35,73**			**439,71**			**162,33**			**2,07**			**1,34**	**0,00**
Composição nutricional da receita por 100g			**0,00**			**0,07**			**0,00**			**5,48**			**13,78**			**169,57**			**62,60**			**0,80**			**0,52**	**0,00**
Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)																												

Nome da receita	Favas com Entrecosto																							
	Quantidade dos alimentos na receita			Composição dos alimentos por 100 g edível																				
Nome dos ingredientes	Quantidade bruta (como consta na receita) (g)	% edível	Quantidade edível (g)	Energia (kcal)	Lípidos [g]	Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g]	Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteínas [g]	Vitamina A [µg]	Vitamina D [µg]	Vitamina B1 [mg]	Vitamina B12 [µg]	Vitamina C [mg]	Ac Fólico Folato B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
Cebola	120	100	120,0	20,00	0,20	0,00	0,00	0,20	0,00	3,10	2,20	1,30	0,90	0,00	0,00	0,13	0,00	8,00	17,00	10,00	31,00	0,50	0,30	0,00
Azeite virgem extra	6	100	6,0	899,00	99,90	14,40	78,60	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Entrecosto de porco magro	375	72	270,0	190,00	12,40	4,20	4,10	2,00	0,10	0,00	0,00	0,00	19,60	0,00	0,70	0,73	1,00	0,00	1,00	72,00	11,00	0,80	2,20	0,00
Favas descascadas	400	100	400,0	80,00	0,50	0,10	0,00	0,30	0,00	8,50	1,60	6,10	7,40	11,00	0,00	0,04	0,00	23,00	145,00	7,00	25,00	1,20	1,00	0,00
Pimento vermelho	50	100	50,0	27,00	0,60	0,10	0,00	0,30	0,00	2,70	2,50	2,00	1,60	217,00	0,00	0,02	0,00	90,00	28,00	4,00	9,00	0,60	0,20	0,00
Dentes de alho	10	100	10,0	72,00	0,60	0,10	0,00	0,30	0,00	11,30	1,30	3,00	3,80	0,00	0,00	0,21	0,00	17,00	3,00	10,00	17,00	0,80	0,70	0,00
Salsa fresca	25	100	25,0	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40	2,90	3,10	558,00	0,00	0,28	0,00	220,00	170,00	34,00	200,00	3,20	0,90	0,00
Aipo	15	100	15,0	15,00	0,10	0,00	0,00	0,10	0,00	1,50	1,50	2,00	1,10	0,00	0,00	0,05	0,00	8,00	16,00	100,00	55,00	0,60	0,10	0,00
Sal marinho q.b.	4	100	4,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40000,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Vinho verde tinto	80	100	80,0	57,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	15,00	13,00	1,00	0,10	0,00
Arroz	200	100	200,0	125,00	0,20	0,00	0,10	0,10	0,00	28,00	0,00	0,80	2,50	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	5,80	310,00	7,00	0,20	0,60	0,00
Agua	200	100	200,0																					
Pimenta preta qb																								
Louro (2 folhas)																								
Total (4 porções):			1380,0	**Composição nutricional total**																				
Para 1 porção (homem):	345		345,0	**Composição nutricional da receita por porção (homem)**																				
Para 1 porção (mulher):	260		258,8	**Composição nutricional da receita por porção (mulher)**																				
				Composição nutricional da receita por 100g																				
				Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)																				

Composição dos alimentos na quantidade presente na receita

Nome dos ingredientes	Energia (kcal)	Lípidos [g] Valor	Lípidos Fator Retenção	Lípidos Final	Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g] Valor	Hidratos de carbono Fator Retenção	Hidratos de carbono Final	Açúcares [g]	Fibra [g] Valor	Fibra Fator Retenção	Fibra Final	Proteínas [g] Valor	Proteínas Fator Retenção	Proteínas Final	Vitamina A [µg]
Cebola	24,00	0,24	1,00	0,24	0,00	0,00	0,24	0,00	3,72	1,00	3,72	2,64	1,56	1,00	1,56	1,08	1,00	1,08	0,00
Azeite virgem extra	53,94	5,99	1,00	5,99	0,86	4,72	0,41	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Entrecosto de porco magro	513,00	33,48	0,98	32,81	11,34	11,07	5,40	0,27	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	52,92	0,98	51,86	0,00
Favas descascadas	320,00	2,00	1,00	2,00	0,40	0,00	1,20	0,00	34,00	1,00	34,00	6,40	24,40	1,00	24,40	29,60	1,00	29,60	44,00
Pimento vermelho	13,50	0,30	1,00	0,30	0,05	0,00	0,15	0,00	1,35	1,00	1,35	1,25	1,00	1,00	1,00	0,80	1,00	0,80	108,50
Dentes de alho	7,20	0,06	1,00	0,06	0,01	0,00	0,03	0,00	1,13	1,00	1,13	0,13	0,30	1,00	0,30	0,38	1,00	0,38	0,00
Salsa fresca	5,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	1,00	0,10	0,10	0,73	1,00	0,73	0,78	1,00	0,78	139,50
Aipo	2,25	0,02	1,00	0,02	0,00	0,00	0,02	0,00	0,23	1,00	0,23	0,23	0,30	1,00	0,30	0,17	1,00	0,17	0,00
Sal marinho q.b.	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Vinho verde tinto	45,60	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	1,00	0,24	0,24	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Arroz	250,00	0,40	1,00	0,40	0,00	0,20	0,20	0,00	56,00	1,00	56,00	0,00	1,60	1,00	1,60	5,00	1,00	5,00	0,00
Agua																			
Pimenta preta qb																			
Louro (2 folhas)																			
Composição nutricional total	1234,49	42,49	-	41,82	12,66	15,99	7,65	0,27	96,77	-	96,77	10,99	29,89	-	29,89	90,72	-	89,66	292,00
Composição nutricional da receita por porção (homem)	**309**			**10,45**	**3,17**	**4,00**	**1,91**	**0,07**			**24,19**	**2,75**			**7,47**			**22,42**	**73,00**
Composição nutricional da receita por porção (mulher)	**231**			**7,84**	**2,37**						**18,14**	**2,06**			**5,60**			**16,81**	**54,75**
Composição nutricional da receita por 100g	**89,46**			**3,03**	**0,92**	**1,16**	**0,55**	**0,02**			**7,01**	**0,80**			**2,17**			**6,50**	**21,16**
Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)				30,49							31,35							29,05	

Nome dos ingredientes	Vitamina D [µg] Valor	Vitamina D Fator Retenção	Vitamina D Final	Vitamina B1 [mg] Valor	Vitamina B1 Fator Retenção	Vitamina B1 Final	Vitamina B12 [µg] Valor	Vitamina B12 Fator Retenção	Vitamina B12 Final	Vitamina C [mg] Valor	Vitamina C Fator Retenção	Vitamina C Final	Ac Fólico Folato [µg] Valor	Ac Fólico Folato Fator Retenção	Ac Fólico Folato Final	Sódio [mg] Valor	Sódio Fator Retenção	Sódio Final	Cálcio [mg] Valor	Cálcio Fator Retenção	Cálcio Final	Ferro [mg] Valor	Ferro Fator Retenção	Ferro Final	Zinco [mg] Valor	Zinco Fator Retenção	Zinco Final	Selénio [µg]
Cebola	0,00	1,00	0,00	0,16	0,90	0,14	0,00	0,70	0,00	9,60	0,85	8,16	20,40	0,70	14,28	12,00	1,00	12,00	37,20	1,00	37,20	0,60	1,00	0,60	0,36	1,00	0,36	0,00
Azeite virgem extra	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Entrecosto de porco magro	1,89	0,80	1,51	1,97	0,70	1,38	2,70	0,80	2,16	0,00	0,80	0,00	2,70	0,80	2,16	194,40	1,00	194,40	29,70	1,00	29,70	2,16	1,00	2,16	5,94	1,00	5,94	0,00
Favas descascadas	0,00	1,00	0,00	0,16	0,80	0,13	0,00	1,00	0,00	92,00	0,60	55,20	580,00	0,60	348,00	28,00	1,00	28,00	100,00	1,00	100,00	4,80	1,00	4,80	4,00	1,00	4,00	0,00
Pimento vermelho	0,00	1,00	0,00	0,01	0,90	0,01	0,00	0,70	0,00	45,00	0,80	36,00	14,00	0,70	9,80	2,00	1,00	2,00	4,50	1,00	4,50	0,30	1,00	0,30	0,10	1,00	0,10	0,00
Dentes de alho	0,00	1,00	0,00	0,02	0,90	0,02	0,00	0,70	0,00	1,70	0,85	1,45	0,30	0,70	0,21	1,00	1,00	1,00	1,70	1,00	1,70	0,08	1,00	0,08	0,07	1,00	0,07	0,00
Salsa fresca	0,00	1,00	0,00	0,07	0,90	0,06	0,00	0,70	0,00	55,00	0,60	33,00	42,50	0,70	29,75	8,50	1,00	8,50	50,00	1,00	50,00	0,80	1,00	0,80	0,23	1,00	0,23	0,00
Aipo	0,00	1,00	0,00	0,01	0,90	0,01	0,00	0,70	0,00	1,20	0,80	0,96	2,40	0,70	1,68	15,00	1,00	15,00	8,25	1,00	8,25	0,09	1,00	0,09	0,02	1,00	0,02	0,00
Sal marinho q.b.	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1600,00	1,00	1600,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Vinho verde tinto	0,00	1,00	0,00	0,02	1,00	0,02	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	12,00	1,00	12,00	10,40	1,00	10,40	0,80	1,00	0,80	0,08	1,00	0,08	0,00
Arroz	0,00	1,00	0,00	0,02	1,00	0,02	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	11,60	1,00	11,60	620,00	1,00	620,00	14,00	1,00	14,00	0,40	1,00	0,40	1,20	1,00	1,20	0,00
Agua																												
Pimenta preta qb																												
Louro (2 folhas)																												
Composição nutricional total	1,89	-	1,51	2,43	-	1,78	2,70	-	2,16	204,50	-	134,77	673,90	-	417,48	2492,90	-	2492,90	255,75	-	255,75	10,03	-	10,03	11,99	-	11,99	0,00
Composição nutricional da receita por porção (homem)			**0,38**			**0,45**			**0,54**			**33,69**			**104,37**			**623,23**			**63,94**			**2,51**			**3,00**	**0,00**
Composição nutricional da receita por porção (mulher)			**0,28**			**0,33**			**0,41**			**25,27**			**78,28**			**467,42**			**47,95**			**1,88**			**2,25**	**0,00**
Composição nutricional da receita por 100g			**0,11**			**0,13**			**0,16**			**9,77**			**30,25**			**180,64**			**18,53**			**0,73**			**0,87**	**0,00**
Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)																												

Nome da receita	Massada de Peixe

Nome dos ingredientes	Quantidade dos alimentos na receita			Composição dos alimentos por 100 g edível																				
	Quantidade bruta (como consta na receita) (g)	% edível	Quantidade edível (g)	Energia (kcal)	Lípidos [g]	Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g]	Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteínas [g]	Vitamina A [µg]	Vitamina D [µg]	Vitamina B1 [mg]	Vitamina B12 [µg]	Vitamina C [mg]	Ac Fólico Folato B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
Cebola	120	100	120,0	20,00	0,20	0,00	0,00	0,20	0,00	3,10	2,20	1,30	0,90	0,00	0,00	0,13	0,00	8,00	17,00	10,00	31,00	0,50	0,30	0,00
Azeite virgem extra	30	100	30,0	899,00	99,90	14,40	78,60	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Garoupa em posta	450	75	337,5	95,00	1,40	0,30	0,30	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	20,50	50,00	7,00	0,03	1,00	0,00	6,00	130,00	18,00	0,60	0,50	0,00
Massa cotovelos pequenos	170	100	170,0	356,00	1,80	0,40	0,30	1,10	0,00	70,00	2,20	5,10	12,40	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	19,00	5,00	25,00	1,20	1,00	0,00
Pimento vermelho	40	100	40,0	27,00	0,60	0,10	0,00	0,30	0,00	2,70	2,50	2,00	1,60	217,00	0,00	0,02	0,00	90,00	28,00	4,00	9,00	0,60	0,20	0,00
Dentes de alho	10	100	10,0	72,00	0,60	0,10	0,00	0,30	0,00	11,30	1,30	3,00	3,80	0,00	0,00	0,21	0,00	17,00	3,00	10,00	17,00	0,80	0,70	0,00
Salsa fresca	8	100	8,0	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40	2,90	3,10	558,00	0,00	0,28	0,00	220,00	170,00	34,00	200,00	3,20	0,90	0,00
Coentros	4	100	4,0	28,00	0,60	0,10	0,00	0,40	0,00	1,80	1,50	2,90	2,40	102,00	0,00	0,07	0,00	63,00	18,00	28,00	98,00	1,90	0,20	0,00
Sal marinho q.b.	4	100	4,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40000,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Vinho branco	80	100	80,0	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	1,20	0,00	0,10	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,00	13,00	0,80	0,30	0,00
Alho francês	35	100	35,0	26,00	0,30	0,10	0,00	0,20	0,00	2,90	2,20	2,40	1,80	124,00	0,00	0,29	0,00	20,00	87,00	4,00	24,00	1,00	0,20	0,00
Cenoura	70	100	70,0	25,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	4,10	2,60	0,60	933,00	0,00	0,05	0,00	3,00	28,00	58,00	41,00	0,70	0,10	0,00
Tomate pelado com sucos	175	100	175,0	21,00	0,30	0,10	0,00	0,20	0,00	3,20	3,00	0,90	1,00	333,00	0,00	0,04	0,00	15,00	11,00	29,00	10,00	0,60	0,30	0,00
Água	300	100	300,0																					
Piri-piri																								
Pimenta preta qb																								
Louro 1 folha																								
Total (4 porções):			1383,5	**Composição nutricional total**																				
Para 1 porção (homem):	345		345,9	**Composição nutricional da receita por porção (homem)**																				
Para 1 porção (mulher):	260		259,4	**Composição nutricional da receita por porção (mulher)**																				
				Composição nutricional da receita por 100g																				
				Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)																				

Nome dos ingredientes	Composição dos alimentos na quantidade presente na receita																																													
	Energia (kcal)	Lípidos [g]			Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g]			Açúcares [g]	Fibra [g]			Proteínas [g]			Vitamina A [µg]	Vitamina D [µg]			Vitamina B1 [mg]			Vitamina B12 [µg]			Vitamina C [mg]			Folato [µg]			Sódio [mg]			Cálcio [mg]			Ferro [mg]			Zinco [mg]			Selénio [µg]
		Valor	Fator Retenção	Final					Valor	Fator Retenção	Final		Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final		Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	
Cebola	24,00	0,24	1,00	0,24	0,00	0,00	0,24	0,00	3,72	1,00	3,72	2,64	1,56	1,00	1,56	1,08	1,00	1,08	0,00	0,00	1,00	0,00	0,16	0,90	0,14	0,00	0,70	0,00	9,60	0,85	8,16	20,40	0,70	14,28	12,00	1,00	12,00	37,20	1,00	37,20	0,60	1,00	0,60	0,36	1,00	0,36	0,00
Azeite virgem extra	269,70	29,97	1,00	29,97	4,32	23,58	2,07	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Garoupa em posta	320,63	4,73	0,98	4,63	1,01	1,01	1,35	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	69,19	1,00	69,19	168,75	23,63	0,90	21,26	0,10	0,85	0,09	3,38	0,90	3,04	0,00	0,85	0,00	20,25	0,85	17,21	438,75	1,00	438,75	60,75	1,00	60,75	2,03	1,00	2,03	1,69	1,00	1,69	0,00
Massa cotovelos pequenos	605,20	3,06	1,00	3,06	0,68	0,51	1,87	0,00	119,00	1,00	119,00	3,74	8,67	1,00	8,67	21,08	1,00	21,08	0,00	0,00	0,95	0,00	0,41	0,80	0,33	0,00	1,00	0,00	0,00	0,70	0,00	32,30	0,70	22,61	8,50	0,50	4,25	42,50	0,95	40,38	2,04	0,75	1,53	1,70	1,00	1,70	0,00
Pimento vermelho	10,80	0,24	1,00	0,24	0,04	0,00	0,12	0,00	1,08	1,00	1,08	1,00	0,80	1,00	0,80	0,64	1,00	0,64	86,80	0,00	1,00	0,00	0,01	0,90	0,01	0,00	0,70	0,00	36,00	0,80	28,80	11,20	0,70	7,84	1,60	1,00	1,60	3,60	1,00	3,60	0,24	1,00	0,24	0,08	1,00	0,08	0,00
Dentes de alho	7,20	0,06	1,00	0,06	0,01	0,00	0,03	0,00	1,13	1,00	1,13	0,13	0,30	1,00	0,30	0,38	1,00	0,38	0,00	0,00	1,00	0,00	0,02	0,90	0,02	0,00	0,70	0,00	1,70	0,85	1,45	0,30	0,70	0,21	1,00	1,00	1,00	1,70	1,00	1,70	0,08	1,00	0,08	0,07	1,00	0,07	0,00
Salsa fresca	1,60	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	1,00	0,03	0,03	0,23	1,00	0,23	0,25	1,00	0,25	44,64	0,00	1,00	0,00	0,02	0,90	0,02	0,00	0,70	0,00	17,60	0,60	10,56	13,60	0,70	9,52	2,72	1,00	2,72	16,00	1,00	16,00	0,26	1,00	0,26	0,07	1,00	0,07	0,00
Coentros	1,12	0,02	1,00	0,02	0,00	0,00	0,02	0,00	0,07	1,00	0,07	0,06	0,12	1,00	0,12	0,10	1,00	0,10	4,08	0,00	1,00	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,70	0,00	2,52	0,80	2,02	0,72	0,70	0,50	1,12	1,00	1,12	3,92	1,00	3,92	0,08	1,00	0,08	0,01	1,00	0,01	0,00
Sal marinho q.b.	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1600,00	1,00	1600,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Vinho branco	57,60	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	1,00	0,96	0,96	0,00	1,00	0,00	0,08	1,00	0,08	0,00	0,00	1,00	0,00	0,02	1,00	0,02	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	7,20	1,00	7,20	10,40	1,00	10,40	0,64	1,00	0,64	0,24	1,00	0,24	0,00
Alho francês	9,10	0,11	1,00	0,11	0,04	0,00	0,07	0,00	1,02	1,00	1,02	0,77	0,84	1,00	0,84	0,63	1,00	0,63	43,40	0,00	1,00	0,00	0,10	0,90	0,09	0,00	0,70	0,00	7,00	0,80	5,60	30,45	0,70	21,32	1,40	1,00	1,40	8,40	1,00	8,40	0,35	1,00	0,35	0,07	1,00	0,07	0,00
Cenoura	17,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,08	1,00	3,08	2,87	1,82	1,00	1,82	0,42	1,00	0,42	653,10	0,00	1,00	0,00	0,04	0,90	0,03	0,00	0,70	0,00	2,10	0,85	1,79	19,60	0,70	13,72	40,60	1,00	40,60	28,70	1,00	28,70	0,49	1,00	0,49	0,07	1,00	0,07	0,00
Tomate pelado com sucos	36,75	0,53	4,00	2,10	0,18	0,00	0,35	0,00	5,60	1,00	5,60	5,25	1,58	1,00	1,58	1,75	1,00	1,75	582,75	0,00	1,00	0,00	0,07	0,90	0,06	0,00	0,70	0,00	26,25	0,80	21,00	19,25	0,70	13,48	50,75	1,00	50,75	17,50	1,00	17,50	1,05	1,00	1,05	0,53	1,00	0,53	0,00
Água																																															
Piri-piri																																															
Pimenta preta qb																																															
Louro 1 folha																																															
Total (4 porções):	1361,20	38,95	-	40,43	6,28	25,10	6,12	0,00	135,69	-	135,69	17,45	15,91	-	15,91	95,59	-	95,59	1583,52	23,63	-	21,26	0,94	-	0,80	3,38	-	3,04	102,77	-	79,37	168,07	-	120,69	2165,64	-	2161,39	230,67	-	228,55	7,85	-	7,34	4,88	-	4,88	0,00
Para 1 porção (homem):	**340,30**			**10,11**	**1,57**	**6,28**	**1,53**	**0,00**			**33,92**	**4,36**			**3,98**			**23,90**	**395,88**			**5,32**			**0,20**			**0,76**			**19,84**			**30,17**			**540,35**			**57,14**			**1,83**			**1,22**	**0,00**
Para 1 porção (mulher):	**255,22**			**7,58**	**1,18**						**25,44**	**3,27**			**2,98**			**17,92**	**296,91**			**3,99**			**0,15**			**0,57**			**14,88**			**22,63**			**405,26**			**42,85**			**1,38**			**0,92**	**0,00**
Composição nutricional da receita por 100g	**98,39**			**2,92**	**0,45**	**1,81**	**0,44**	**0,00**			**9,81**	**1,26**			**1,15**			**6,91**	**114,46**			**1,54**			**0,06**			**0,22**			**5,74**			**8,72**			**156,23**			**16,52**			**0,53**			**0,35**	**0,00**
Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)				26,73							39,87							28,09																													

Nome da receita	Ragu de Vaca com Batata

Quantidade dos alimentos na receita / **Composição dos alimentos por 100 g edível**

Nome dos ingredientes	Quantidade bruta (como consta na receita) (g)	% edível	Quantidade edível (g)	Energia (kcal)	Lípidos [g]	Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g]	Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteínas [g]	Vitamina A [µg]	Vitamina D [µg]	Vitamina B1 [mg]	Vitamina B12 [µg]	Vitamina C [mg]	Ac Fólico Folato B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
Cebola	80	100	80,0	20,00	0,20	0,00	0,00	0,20	0,00	3,10	2,20	1,30	0,90	0,00	0,00	0,13	0,00	8,00	17,00	10,00	31,00	0,50	0,30	0,00
Azeite virgem extra	5	100	5,0	899,00	99,90	14,40	78,60	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Carne de vaca estufar magra	350	100	350,0	175,00	9,80	3,80	4,40	0,30	0,40	0,00	0,00	0,00	21,70	0,00	0,70	0,07	2,00	0,00	6,00	66,00	12,00	1,30	5,30	0,00
Cougete	130	100	130,0	19,00	0,30	0,10	0,00	0,10	0,00	2,00	1,90	1,00	1,60	55,00	0,00	0,11	0,00	17,00	41,00	3,00	22,00	0,80	0,30	0,00
Pimento	70	100	70,0	27,00	0,60	0,10	0,00	0,30	0,00	2,70	2,50	2,00	1,60	217,00	0,00	0,02	0,00	90,00	28,00	4,00	9,00	0,60	0,20	0,00
Dentes de alho	8	100	8,0	72,00	0,60	0,10	0,00	0,30	0,00	11,30	1,30	3,00	3,80	0,00	0,00	0,21	0,00	17,00	3,00	10,00	17,00	0,80	0,70	0,00
Cenoura crua	80	100	80,0	25,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	4,10	2,60	0,60	933,00	0,00	0,05	0,00	3,00	28,00	58,00	41,00	0,70	0,10	0,00
Tomate pelado com sucos	80	100	80,0	21,00	0,30	0,10	0,00	0,20	0,00	3,20	3,00	0,90	1,00	333,00	0,00	0,04	0,00	15,00	11,00	29,00	10,00	0,60	0,30	0,00
Sal marinho q.b.	4	100	4,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40000,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Vinho branco	75	100	75,0	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	1,20	0,00	0,10	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,00	13,00	0,80	0,30	0,00
Batata cozida	300	100	300,0	87,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,50	1,20	1,60	2,40	0,00	0,00	0,18	0,00	11,00	21,00	100,00	9,00	0,20	0,20	0,00
Água	200	100	200,0																					
louro																								
Piri piri																								
Total (4 porções):			1382,0	**Composição nutricional total**																				
Para 1 porção (homem):	345		345,5	**Composição nutricional da receita por porção (homem)**																				
Para 1 porção (mulher):	260		259,1	**Composição nutricional da receita por porção (mulher)**																				
				Composição nutricional da receita por 100g																				
				Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)																				

Composição dos alimentos na quantidade presente na receita

Nome dos ingredientes	Energia (kcal)	Lípidos [g]			Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g]			Açúcares [g]	Fibra [g]			Proteínas [g]			Vitamina A [µg]
		Valor	Fator Retenção	Final					Valor	Fator Retenção	Final		Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	
Cebola	16,00	0,16	1,00	0,16	0,00	0,00	0,16	0,00	2,48	1,00	2,48	1,76	1,04	1,00	1,04	0,72	1,00	0,72	0,00
Azeite virgem extra	44,95	5,00	1,00	5,00	0,72	3,93	0,35	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Carne de vaca estufar magra	612,50	34,30	0,98	33,61	13,30	15,40	1,05	1,40	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	75,95	0,98	74,43	0,00
Cougete	24,70	0,39	1,00	0,39	0,13	0,00	0,13	0,00	2,60	1,00	2,60	2,47	1,30	1,00	1,30	2,08	1,00	2,08	71,50
Pimento	18,90	0,42	1,00	0,42	0,07	0,00	0,21	0,00	1,89	1,00	1,89	1,75	1,40	1,00	1,40	1,12	1,00	1,12	151,90
Dentes de alho	5,76	0,05	1,00	0,05	0,01	0,00	0,02	0,00	0,90	1,00	0,90	0,10	0,24	1,00	0,24	0,30	1,00	0,30	0,00
Cenoura crua	20,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,52	1,00	3,52	3,28	2,08	1,00	2,08	0,48	1,00	0,48	746,40
Tomate pelado com sucos	16,80	0,24	1,00	0,24	0,08	0,00	0,16	0,00	2,56	1,00	2,56	2,40	0,72	1,00	0,72	0,80	1,00	0,80	266,40
Sal marinho q.b.	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Vinho branco	54,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,90	1,00	0,90	0,90	0,00	1,00	0,00	0,08	1,00	0,08	0,00
Batata cozida	261,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	55,50	1,00	55,50	3,60	4,80	1,00	4,80	7,20	1,00	7,20	0,00
Água																			
louro																			
Piri piri																			
Total (4 porções):	1074,61	40,55	-	39,87	14,31	19,33	2,08	1,40	70,35	-	70,35	16,26	11,58	-	11,58	88,73	-	87,21	1236,20
Para 1 porção (homem):	**269**			**9,97**	**3,58**	**4,83**	**0,52**	**0,35**			**17,59**	**4,07**			**2,90**			**21,80**	**309,05**
Para 1 porção (mulher):	**201**			**7,48**	**2,68**						**13,19**	**3,05**			**2,17**			**16,35**	**231,79**
Composição nutricional da receita por 100g	**77,76**			**2,88**	**1,04**	**1,40**	**0,15**	**0,10**			**5,09**	**1,18**			**0,84**			**6,31**	**89,45**
Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)				33,39							26,19							32,46	

Nome dos ingredientes	Vitamina D [µg]			Vitamina B1 [mg]			Vitamina B12 [µg]			Vitamina C [mg]			Ac Fólico Folato [µg]			Sódio [mg]			Cálcio [mg]			Ferro [mg]			Zinco [mg]			Selénio [µg]
	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	
Cebola	0,00	1,00	0,00	0,10	0,90	0,09	0,00	0,70	0,00	6,40	0,85	5,44	13,60	0,70	9,52	8,00	1,00	8,00	24,80	1,00	24,80	0,40	1,00	0,40	0,24	1,00	0,24	0,00
Azeite virgem extra	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Carne de vaca estufar magra	2,45	0,80	1,96	0,25	0,60	0,15	7,00	0,70	4,90	0,00	0,75	0,00	21,00	0,80	16,80	231,00	1,00	231,00	42,00	1,00	42,00	4,55	1,00	4,55	18,55	1,00	18,55	0,00
Cougete	0,00	1,00	0,00	0,14	0,90	0,13	0,00	0,70	0,00	22,10	0,80	17,68	53,30	0,70	37,31	3,90	1,00	3,90	28,60	1,00	28,60	1,04	1,00	1,04	0,39	1,00	0,39	0,00
Pimento	0,00	1,00	0,00	0,01	0,90	0,01	0,00	0,70	0,00	63,00	0,80	50,40	19,60	0,70	13,72	2,80	1,00	2,80	6,30	1,00	6,30	0,42	1,00	0,42	0,14	1,00	0,14	0,00
Dentes de alho	0,00	1,00	0,00	0,02	0,90	0,02	0,00	0,70	0,00	1,36	0,85	1,16	0,24	0,70	0,17	0,80	1,00	0,80	1,36	1,00	1,36	0,06	1,00	0,06	0,06	1,00	0,06	0,00
Cenoura crua	0,00	1,00	0,00	0,04	0,90	0,04	0,00	0,70	0,00	2,40	0,85	2,04	22,40	0,70	15,68	46,40	1,00	46,40	32,80	1,00	32,80	0,56	1,00	0,56	0,08	1,00	0,08	0,00
Tomate pelado com sucos	0,00	1,00	0,00	0,03	0,90	0,03	0,00	0,70	0,00	12,00	0,80	9,60	8,80	0,70	6,16	23,20	1,00	23,20	8,00	1,00	8,00	0,48	1,00	0,48	0,24	1,00	0,24	0,00
Sal marinho q.b.	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1600,00	1,00	1600,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Vinho branco	0,00	1,00	0,00	0,02	1,00	0,02	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	6,75	1,00	6,75	9,75	1,00	9,75	0,60	1,00	0,60	0,23	1,00	0,23	0,00
Batata cozida	0,00	1,00	0,00	0,54	1,00	0,54	0,00	1,00	0,00	33,00	1,00	33,00	63,00	1,00	63,00	300,00	1,00	300,00	27,00	1,00	27,00	0,60	1,00	0,60	0,60	1,00	0,60	0,00
Água																												
louro																												
Piri piri																												
Total (4 porções):	2,45	-	1,96	1,15	-	1,02	7,00	-	4,90	140,26	-	119,32	201,94	-	162,36	2222,85	-	2222,85	180,61	-	180,61	8,71	-	8,71	20,52	-	20,52	0,00
Para 1 porção (homem):			**0,49**			**0,25**			**1,23**			**29,83**			**40,59**			**555,71**			**45,15**			**2,18**			**5,13**	**0,00**
Para 1 porção (mulher):			**0,37**			**0,19**			**0,92**			**22,37**			**30,44**			**416,78**			**33,86**			**1,63**			**3,85**	**0,00**
Composição nutricional da receita por 100g			**0,14**			**0,07**			**0,35**			**8,63**			**11,75**			**160,84**			**13,07**			**0,63**			**1,48**	**0,00**
Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)																												

Bifanas de Porco com Tomate

Nome da receita	Quantidade dos alimentos na receita			Composição dos alimentos por 100 g edível																				
Nome dos ingredientes	Quantidade bruta (como consta na receita) (g)	% edível	Quantidade edível (g)	Energia (kcal)	Lípidos [g]	Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g]	Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteínas [g]	Vitamina A [µg]	Vitamina D [µg]	Vitamina B1 [mg]	Vitamina B12 [µg]	Vitamina C [mg]	Ac Fólico Folato B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
Bifanas de porco (lombo)	350	100	350,0	131,00	4,70	1,60	1,60	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	22,20	25,00	0,60	0,70	1,00	0,00	5,00	53,00	7,00	0,60	1,60	0,00
Tomate pelado com os sucos (pode ser enlatado natural)	250	100	250,0	108,00	1,20	0,30	0,40	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	24,10	0,00	0,10	0,14	0,37	0,00	13,00	60,00	5,00	0,50	0,80	0,00
Cebola	200	100	200,0	20,00	0,20	0,00	0,00	0,20	0,00	3,10	2,20	1,30	0,90	0,00	0,00	0,13	0,00	8,00	17,00	10,00	31,00	0,50	0,30	0,00
Vinho branco	80	100	80,0	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	1,20	0,00	0,10	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,00	13,00	0,80	0,30	0,00
Azeite	25	100	25,0	899,00	99,90	14,40	78,60	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cenoura	150	100	150,0	25,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	4,10	2,60	0,60	933,00	0,00	0,05	0,00	3,00	28,00	58,00	41,00	0,70	0,10	0,00
Alho	20	100	20,0	72,00	0,60	0,10	0,00	0,30	0,00	11,30	1,30	3,00	3,80	0,00	0,00	0,21	0,00	17,00	3,00	10,00	17,00	0,80	0,70	0,00
Sal	5	100	5,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40000,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pão de mistura de trigo e centeio	300	100	300,0	272,00	1,40	0,30	0,50	0,50	0,00	53,80	2,00	4,30	9,00	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	33,00	580,00	46,00	1,60	0,80	0,00
Louro																								
Piripiri																								
Total (4 porções):			1380,0	**Composição nutricional total**																				
Para 1 porção (homem):	345		345,0	**Composição nutricional da receita por porção (homem)**																				
Para 1 porção (mulher):	260		258,8	**Composição nutricional da receita por porção (mulher)**																				
				Composição nutricional da receita por 100g																				
				Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)																				

Composição dos alimentos na quantidade presente na receita

Nome dos ingredientes	Energia (kcal)	Lípidos [g]			Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g]			Açúcares [g]	Fibra [g]			Proteínas [g]			Vitamina A [µgRE]
		Valor	Fator Retenção	Final					Valor	Fator Retenção	Final		Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	
Bifanas de porco (lombo)	458,50	16,45	0,98	16,12	5,60	5,60	2,80	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	77,70	0,98	76,15	87,50
Tomate pelado com os sucos (pode ser enlatado natural)	270,00	3,00	1,00	3,00	0,75	1,00	0,50	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	60,25	1,00	60,25	0,00
Cebola	40,00	0,40	0,98	0,39	0,00	0,00	0,40	0,00	6,20	1,00	6,20	4,40	2,60	1,00	2,60	1,80	1,00	1,80	0,00
Vinho branco	57,60	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	1,00	0,96	0,96	0,00	1,00	0,00	0,08	1,00	0,08	0,00
Azeite	224,75	24,98	1,00	24,98	3,60	19,65	1,73	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Cenoura	37,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	1,00	6,60	6,15	3,90	1,00	3,90	0,90	1,00	0,90	1399,50
Alho	14,40	0,12	1,00	0,12	0,02	0,00	0,06	0,00	2,26	1,00	2,26	0,26	0,60	1,00	0,60	0,76	1,00	0,76	0,00
Sal	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Pão de mistura de trigo e centeio	816,00	4,20	1,00	4,20	0,90	1,50	1,50	0,00	161,40	1,00	161,40	6,00	12,90	1,00	12,90	27,00	1,00	27,00	0,00
Louro																			
Piripiri																			
Composição nutricional total	1918,75	49,15	-	48,81	10,87	27,75	6,99	0,00	177,42	-	177,42	17,77	20,00	-	20,00	168,49	-	166,94	1487,00
Composição nutricional da receita por porção (homem)	**480**			**12,20**	**2,72**	**6,94**	**1,75**	**0,00**			**44,36**	**4,44**			**5,00**			**41,73**	**371,75**
Composição nutricional da receita por porção (mulher)	**360**			**9,15**	**2,04**						**33,27**	**3,33**			**3,75**			**31,30**	**278,81**
Composição nutricional da receita por 100g	**139,04**			**3,54**	**0,79**	**2,01**	**0,51**	**0,00**			**12,86**	**1,29**			**1,45**			**12,10**	**107,75**
Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)				22,89							36,99							34,80	

Nome dos ingredientes	Vitamina D [µg]			Vitamina B1 [mg]			Vitamina B12 [µg]			Vitamina C [mg]			Folato [µg]			Sódio [mg]			Cálcio [mg]			Ferro [mg]			Zinco [mg]			Selénio [µg]
	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	
Bifanas de porco (lombo)	2,10	0,80	1,68	2,45	0,70	1,72	3,50	0,80	2,80	0,00	0,80	0,00	17,50	0,80	14,00	185,50	1,00	185,50	24,50	1,00	24,50	2,10	1,00	2,10	5,60	1,00	5,60	0,00
Tomate pelado com os sucos (pode ser enlatado natural)	0,25	1,00	0,25	0,35	0,90	0,32	0,93	0,70	0,65	0,00	0,80	0,00	32,50	0,70	22,75	150,00	1,00	150,00	12,50	1,00	12,50	1,25	1,00	1,25	2,00	1,00	2,00	0,00
Cebola	0,00	1,00	0,00	0,26	0,90	0,23	0,00	0,70	0,00	16,00	0,85	13,60	34,00	0,70	23,80	20,00	1,00	20,00	62,00	1,00	62,00	1,00	1,00	1,00	0,60	1,00	0,60	0,00
Vinho branco	0,00	1,00	0,00	0,02	1,00	0,02	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	7,20	1,00	7,20	10,40	1,00	10,40	0,64	1,00	0,64	0,24	1,00	0,24	0,00
Azeite	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Cenoura	0,00	1,00	0,00	0,08	0,90	0,07	0,00	0,70	0,00	4,50	0,85	3,83	42,00	0,70	29,40	87,00	1,00	87,00	61,50	1,00	61,50	1,05	1,00	1,05	0,15	1,00	0,15	0,00
Alho	0,00	1,00	0,00	0,04	0,90	0,04	0,00	0,70	0,00	3,40	0,85	2,89	0,60	0,70	0,42	2,00	1,00	2,00	3,40	1,00	3,40	0,16	1,00	0,16	0,14	1,00	0,14	0,00
Sal	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	2000,00	1,00	2000,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Pão de mistura de trigo e centeio	0,00	1,00	0,00	0,39	1,00	0,39	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	99,00	1,00	99,00	1740,00	1,00	1740,00	138,00	1,00	138,00	4,80	1,00	4,80	2,40	1,00	2,40	0,00
Louro																												
Piripiri																												
Composição nutricional total	2,35	-	1,93	3,58	-	2,78	4,43	-	3,45	23,90	-	20,32	225,60	-	189,37	4191,70	-	4191,70	312,30	-	312,30	11,00	-	11,00	11,13	-	11,13	0,00
Composição nutricional da receita por porção (homem)			**0,48**			**0,69**			**0,86**			**5,08**			**47,34**			**1047,93**			**78,08**			**2,75**			**2,78**	**0,00**
Composição nutricional da receita por porção (mulher)			**0,36**			**0,52**			**0,65**			**3,81**			**35,51**			**785,94**			**58,56**			**2,06**			**2,09**	**0,00**
Composição nutricional da receita por 100g			**0,14**			**0,20**			**0,25**			**1,47**			**13,72**			**303,75**			**22,63**			**0,80**			**0,81**	**0,00**
Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)																												

Almondegas de Aves com Molho de Tomate

Nome da receita	Almondegas de Aves com Molho de Tomate																							
	Quantidade dos alimentos na receita			Composição dos alimentos por 100 g edível																				
Nome dos ingredientes	Quantidade bruta (como consta na receita) (g)	% edível	Quantidade edível (g)	Energia (kcal)	Lípidos [g]	Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g]	Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteínas [g]	Vitamina A [µg]	Vitamina D [µg]	Vitamina B1 [mg]	Vitamina B12 [µg]	Vitamina C [mg]	Ac Fólico Folato B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
Peru picado (peito)	150	100	150,0	105,00	1,30	0,30	0,40	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	23,40	0,00	0,30	0,06	1,00	0,00	8,00	63,00	8,00	0,70	0,60	0,00
Frango picado (peito)	150	100	150,0	108,00	1,20	0,30	0,40	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	24,10	0,00	0,10	0,14	0,37	0,00	13,00	60,00	5,00	0,50	0,80	0,00
Cebola	60	100	60,0	20,00	0,20	0,00	0,00	0,20	0,00	3,10	2,20	1,30	0,90	0,00	0,00	0,13	0,00	8,00	17,00	10,00	31,00	0,50	0,30	0,00
Alho Francês	25	100	25,0	26,00	0,30	0,10	0,00	0,20	0,00	2,90	2,20	2,40	1,80	124,00	0,00	0,29	0,00	20,00	87,00	4,00	24,00	1,00	0,20	0,00
Cenoura	40	100	40,0	25,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	4,10	2,60	0,60	933,00	0,00	0,05	0,00	3,00	28,00	58,00	41,00	0,70	0,10	0,00
Pimento vermelho	25	100	25,0	27,00	0,60	0,10	0,00	0,30	0,00	2,70	2,50	2,00	1,60	217,00	0,00	0,02	0,00	90,00	28,00	4,00	9,00	0,60	0,20	0,00
Flocos de aveia	20	100	20,0	366,00	5,80	1,20	3,50	0,70	0,00	61,70	3,00	6,70	13,50	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	56,00	4,00	40,00	1,30	4,50	0,00
Salsa	10	100	10,0	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40	2,90	3,10	558,00	0,00	0,28	0,00	220,00	170,00	34,00	200,00	3,20	0,90	0,00
Ovo (crú)	53	100	53,0	143,00	10,10	2,70	4,20	1,60	0,00	0,50	0,50	0,00	12,60	190,00	1,70	0,07	1,00	0,00	50,00	0,80	44,00	2,10	1,30	0,00
Tomate pelado com os sucos	400	100	400,0	21,00	0,30	0,10	0,00	0,20	0,00	3,20	3,00	0,90	1,00	333,00	0,00	0,04	0,00	15,00	11,00	29,00	10,00	0,60	0,30	0,00
Cebola	130	100	130,0	20,00	0,20	0,00	0,00	0,20	0,00	3,10	2,20	1,30	0,90	0,00	0,00	0,13	0,00	8,00	17,00	10,00	31,00	0,50	0,30	0,00
Alho	10	100	10,0	105,00	1,30	0,30	0,40	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	23,40	0,00	0,30	0,06	1,00	0,00	8,00	63,00	8,00	0,70	0,60	0,00
Azeite	25	100	25,0	899,00	99,90	14,40	78,60	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	8	100	8,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40000,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Esparguete cozido	200	100	200,0	102,00	0,60	0,10	0,10	0,30	0,00	19,90	0,90	1,50	3,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	7,00	240,00	9,00	0,50	0,30	0,00
Vinho branco	80	100	80,0	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	1,20	0,00	0,10	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,00	13,00	0,80	0,30	0,00
Louro																								
Pimenta preta																								
Piri-piri																								
Oregãos																								
Total (4 porções):			1386,0	**Composição nutricional total**																				
Para 1 porção (homem):	345		346,5	**Composição nutricional da receita por porção (homem)**																				
Para 1 porção (mulher):	260		259,9	**Composição nutricional da receita por porção (mulher)**																				
				Composição nutricional da receita por 100g																				
				Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)																				

Composição dos alimentos na quantidade presente na receita

Nome dos ingredientes	Energia (kcal)	Lípidos [g]			Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g]			Açúcares [g]	Fibra [g]			Proteínas [g]			Vitamina A [µgRE]
		Valor	Fator Retenção	Final					Valor	Fator Retenção	Final		Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	
Peru picado (peito)	157,50	1,95	1,00	1,95	0,45	0,60	0,30	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	35,10	1,00	35,10	0,00
Frango picado (peito)	162,00	1,80	1,00	1,80	0,45	0,60	0,30	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	36,15	1,00	36,15	0,00
Cebola	12,00	0,12	0,98	0,12	0,00	0,00	0,12	0,00	1,86	1,00	1,86	1,32	0,78	1,00	0,78	0,54	1,00	0,54	0,00
Alho Francês	6,50	0,08	1,00	0,08	0,03	0,00	0,05	0,00	0,73	1,00	0,73	0,55	0,60	1,00	0,60	0,45	1,00	0,45	31,00
Cenoura	10,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,76	1,00	1,76	1,64	1,04	1,00	1,04	0,24	1,00	0,24	373,20
Pimento vermelho	6,75	0,15	1,00	0,15	0,03	0,00	0,08	0,00	0,68	1,00	0,68	0,63	0,50	1,00	0,50	0,40	1,00	0,40	54,25
Flocos de aveia	73,20	1,16	1,00	1,16	0,24	0,70	0,14	0,00	12,34	1,00	12,34	0,60	1,34	1,00	1,34	2,70	1,00	2,70	0,00
Salsa	2,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	1,00	0,04	0,04	0,29	1,00	0,29	0,31	1,00	0,31	55,80
Ovo (crú)	75,79	5,35	1,00	5,35	1,43	2,23	0,85	0,00	0,27	1,00	0,27	0,27	0,00	1,00	0,00	6,68	1,00	6,68	100,70
Tomate pelado com os sucos	84,00	1,20	1,00	1,20	0,40	0,00	0,80	0,00	12,80	1,00	12,80	12,00	3,60	1,00	3,60	4,00	1,00	4,00	1332,00
Cebola	26,00	0,26	1,00	0,26	0,00	0,00	0,26	0,00	4,03	1,00	4,03	2,86	1,69	1,00	1,69	1,17	1,00	1,17	0,00
Alho	10,50	0,13	1,00	0,13	0,03	0,04	0,02	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	2,34	1,00	2,34	0,00
Azeite	224,75	24,98	1,00	24,98	3,60	19,65	1,73	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Sal	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Esparguete cozido	204,00	1,20	1,00	1,20	0,20	0,20	0,60	0,00	39,80	1,00	39,80	1,80	3,00	1,00	3,00	6,80	1,00	6,80	0,00
Vinho branco	57,60	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	1,00	0,96	0,96	0,00	1,00	0,00	0,08	1,00	0,08	0,00
Louro																			
Pimenta preta																			
Piri-piri																			
Oregãos																			
Total (4 porções):	1112,59	38,37	-	38,37	6,85	24,02	5,24	0,00	75,26	-	75,26	22,66	12,84	-	12,84	96,96	-	96,96	1946,95
Para 1 porção (homem):	**278,15**			**9,59**	**1,71**	**6,00**	**1,31**	**0,00**			**18,81**	**5,67**			**3,21**			**24,24**	**486,74**
Para 1 porção (mulher):	**208,61**			**7,19**	**1,28**						**14,11**	**4,25**			**2,41**			**18,18**	**365,05**
Composição nutricional da receita por 100g	**80,27**			**2,77**	**0,49**	**1,73**	**0,38**	**0,00**			**5,43**	**1,63**			**0,93**			**7,00**	**140,47**
Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)				31,04							27,06							34,86	

Nome dos ingredientes	Vitamina D [µg]			Vitamina B1 [mg]			Vitamina B12 [µg]			Vitamina C [mg]			Folato [µg]			Sódio [mg]			Cálcio [mg]			Ferro [mg]			Zinco [mg]			Selénio [µg]
	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	
Peru picado (peito)	0,45	0,80	0,36	0,09	0,70	0,06	1,50	0,70	1,05	0,00	0,80	0,00	12,00	0,60	7,20	94,50	1,00	94,50	12,00	1,00	12,00	1,05	1,00	1,05	0,90	1,00	0,90	0,00
Frango picado (peito)	0,15	0,80	0,12	0,21	0,70	0,15	0,56	0,70	0,39	0,00	0,80	0,00	19,50	0,70	13,65	90,00	1,00	90,00	7,50	1,00	7,50	0,75	1,00	0,75	1,20	1,00	1,20	0,00
Cebola	0,00	1,00	0,00	0,08	0,90	0,07	0,00	0,70	0,00	4,80	0,85	4,08	10,20	0,70	7,14	6,00	1,00	6,00	18,60	1,00	18,60	0,30	1,00	0,30	0,18	1,00	0,18	0,00
Alho Francês	0,00	1,00	0,00	0,07	0,90	0,07	0,00	0,70	0,00	5,00	0,80	4,00	21,75	0,70	15,23	1,00	1,00	1,00	6,00	1,00	6,00	0,25	1,00	0,25	0,05	1,00	0,05	0,00
Cenoura	0,00	1,00	0,00	0,02	0,90	0,02	0,00	0,70	0,00	1,20	0,85	1,02	11,20	0,70	7,84	23,20	1,00	23,20	16,40	1,00	16,40	0,28	1,00	0,28	0,04	1,00	0,04	0,00
Pimento vermelho	0,00	1,00	0,00	0,01	0,90	0,00	0,00	0,70	0,00	22,50	0,80	18,00	7,00	0,70	4,90	1,00	1,00	1,00	2,25	1,00	2,25	0,15	1,00	0,15	0,05	1,00	0,05	0,00
Flocos de aveia	0,00	1,00	0,00	0,05	0,75	0,04	0,00	0,95	0,00	0,00	0,70	0,00	11,20	0,80	8,96	0,80	1,00	0,80	8,00	1,00	8,00	0,26	1,00	0,26	0,90	1,00	0,90	0,00
Salsa	0,00	1,00	0,00	0,03	0,90	0,03	0,00	0,70	0,00	22,00	0,60	13,20	17,00	0,70	11,90	3,40	1,00	3,40	20,00	1,00	20,00	0,32	1,00	0,32	0,09	1,00	0,09	0,00
Ovo (crú)	0,90	0,95	0,86	0,04	0,80	0,03	0,53	0,80	0,42	0,00	0,80	0,00	26,50	0,80	21,20	0,42	1,00	0,42	23,32	1,00	23,32	1,11	1,00	1,11	0,69	1,00	0,69	0,00
Tomate pelado com os sucos	0,00	1,00	0,00	0,16	0,90	0,14	0,00	0,70	0,00	60,00	0,80	48,00	44,00	0,70	30,80	116,00	1,00	116,00	40,00	1,00	40,00	2,40	1,00	2,40	1,20	1,00	1,20	0,00
Cebola	0,00	1,00	0,00	0,17	0,90	0,15	0,00	0,70	0,00	10,40	0,85	8,84	22,10	0,70	15,47	13,00	1,00	13,00	40,30	1,00	40,30	0,65	1,00	0,65	0,39	1,00	0,39	0,00
Alho	0,03	1,00	0,03	0,01	0,90	0,01	0,10	0,70	0,07	0,00	0,85	0,00	0,80	0,70	0,56	6,30	1,00	6,30	0,80	1,00	0,80	0,07	1,00	0,07	0,06	1,00	0,06	0,00
Azeite	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Sal	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	3200,00	1,00	3200,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Esparguete cozido	0,00	1,00	0,00	0,08	1,00	0,08	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	14,00	1,00	14,00	480,00	1,00	480,00	18,00	1,00	18,00	1,00	1,00	1,00	0,60	1,00	0,60	0,00
Vinho branco	0,00	1,00	0,00	0,02	1,00	0,02	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	7,20	1,00	7,20	10,40	1,00	10,40	0,64	1,00	0,64	0,24	1,00	0,24	0,00
Louro																												
Pimenta preta																												
Piri-piri																												
Oregãos																												
Total (4 porções):	1,53	-	1,37	1,03	-	0,86	2,69	-	1,93	125,90	-	97,14	217,25	-	158,85	4042,82	-	4042,82	223,57	-	223,57	9,23	-	9,23	6,59	-	6,59	0,00
Para 1 porção (homem):			**0,34**			**0,22**			**0,48**			**24,29**			**39,71**			**1010,71**			**55,89**			**2,31**			**1,65**	**0,00**
Para 1 porção (mulher):			**0,26**			**0,16**			**0,36**			**18,21**			**29,78**			**758,03**			**41,92**			**1,73**			**1,24**	**0,00**
Composição nutricional da receita por 100g			**0,10**			**0,06**			**0,14**			**7,01**			**11,46**			**291,69**			**16,13**			**0,67**			**0,48**	**0,00**
Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)																												

Nome da receita	Arroz Caldoso de Maruca																							
	Quantidade dos alimentos na receita			Composição dos alimentos por 100 g edível																				
Nome dos ingredientes	Quantidade bruta (como consta na receita) (g)	% edível	Quantidade edível (g)	Energia (kcal)	Lípidos [g]	Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g]	Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteínas [g]	Vitamina A [µg]	Vitamina D [µg]	Vitamina B1 [mg]	Vitamina B12 [µg]	Vitamina C [mg]	Ac Fólico Folato B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
Cebola	150	100	150,0	20,00	0,20	0,00	0,00	0,20	0,00	3,10	2,20	1,30	0,90	0,00	0,00	0,13	0,00	8,00	17,00	10,00	31,00	0,50	0,30	0,00
Azeite virgem extra	25	100	25,0	899,00	99,90	14,40	78,60	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Maruca em posta	450	75	337,5	70,00	0,10	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	17,20	9,00	0,40	0,04	0,48	0,00	6,80	120,00	25,00	0,20	0,70	0,00
Arroz carolino	150	100	150,0	357,00	0,50	0,10	0,10	0,20	0,00	79,60	0,00	2,20	7,40	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	20,00	6,00	11,00	0,60	1,30	0,00
Pimento vermelho	30	100	30,0	27,00	0,60	0,10	0,00	0,30	0,00	2,70	2,50	2,00	1,60	217,00	0,00	0,02	0,00	90,00	28,00	4,00	9,00	0,60	0,20	0,00
Dentes de alho	7	100	7,0	72,00	0,60	0,10	0,00	0,30	0,00	11,30	1,30	3,00	3,80	0,00	0,00	0,21	0,00	17,00	3,00	10,00	17,00	0,80	0,70	0,00
Salsa fresca	8	100	8,0	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40	2,90	3,10	558,00	0,00	0,28	0,00	220,00	170,00	34,00	200,00	3,20	0,90	0,00
Coentros	8	100	8,0	28,00	0,60	0,10	0,00	0,40	0,00	1,80	1,50	2,90	2,40	102,00	0,00	0,07	0,00	63,00	18,00	28,00	98,00	1,90	0,20	0,00
Sal marinho q.b.	5	100	5,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40000,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Vinho branco	70	100	70,0	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	1,20	0,00	0,10	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,00	13,00	0,80	0,30	0,00
Água	600	100	600,0																					
Piri-piri																								
Pimenta preta qb																								
Total (4 porções):			1390,5	**Composição nutricional total**																				
Para 1 porção (homem):	345		347,6	**Composição nutricional da receita por porção (homem)**																				
Para 1 porção (mulher):	260		260,7	**Composição nutricional da receita por porção (mulher)**																				
				Composição nutricional da receita por 100g																				
				Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)																				

Composição dos alimentos na quantidade presente na receita

Nome dos ingredientes	Energia (kcal)	Lípidos [g]			Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g]			Açúcares [g]	Fibra [g]			Proteínas [g]			Vitamina A [µg]
		Valor	Fator Retenção	Final					Valor	Fator Retenção	Final		Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	
Cebola	30,00	0,30	1,00	0,30	0,00	0,00	0,30	0,00	4,65	1,00	4,65	3,30	1,95	1,00	1,95	1,35	1,00	1,35	0,00
Azeite virgem extra	224,75	24,98	1,00	24,98	3,60	19,65	1,73	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Maruca em posta	236,25	0,34	0,98	0,33	0,00	0,00	0,34	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	58,05	1,00	58,05	30,38
Arroz carolino	535,50	0,75	1,00	0,75	0,15	0,15	0,30	0,00	119,40	1,00	119,40	0,00	3,30	1,00	3,30	11,10	1,00	11,10	0,00
Pimento vermelho	8,10	0,18	1,00	0,18	0,03	0,00	0,09	0,00	0,81	1,00	0,81	0,75	0,60	1,00	0,60	0,48	1,00	0,48	65,10
Dentes de alho	5,04	0,04	1,00	0,04	0,01	0,00	0,02	0,00	0,79	1,00	0,79	0,09	0,21	1,00	0,21	0,27	1,00	0,27	0,00
Salsa fresca	1,60	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	1,00	0,03	0,03	0,23	1,00	0,23	0,25	1,00	0,25	44,64
Coentros	2,24	0,05	1,00	0,05	0,01	0,00	0,03	0,00	0,14	1,00	0,14	0,12	0,23	1,00	0,23	0,19	1,00	0,19	8,16
Sal marinho q.b.	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Vinho branco	50,40	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,84	1,00	0,84	0,84	0,00	1,00	0,00	0,07	1,00	0,07	0,00
Água																			
Piri-piri																			
Pimenta preta qb																			
Composição nutricional total	1093,88	26,63	-	26,63	3,80	19,80	2,81	0,00	126,67	-	126,67	5,13	6,52	-	6,52	71,76	-	71,76	148,28
Composição nutricional da receita por porção (homem)	**273,47**			**6,66**	**0,95**	**4,95**	**0,70**	**0,00**			**31,67**	**1,28**			**1,63**			**17,94**	**37,07**
Composição nutricional da receita por porção (mulher)	**205,10**			**4,99**	**0,71**						**23,75**	**0,96**			**1,22**			**13,45**	**27,80**
Composição nutricional da receita por 100g	**78,67**			**1,91**	**0,27**	**1,42**	**0,20**	**0,00**			**9,11**	**0,37**			**0,47**			**5,16**	**10,66**
Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)				21,91							46,32							26,24	

Nome dos ingredientes	Vitamina D [µg]			Vitamina B1 [mg]			Vitamina B12 [µg]			Vitamina C [mg]			Ac Fólico Folato [µg]			Sódio [mg]			Cálcio [mg]			Ferro [mg]			Zinco [mg]			Selénio [µg]
	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	
Cebola	0,00	1,00	0,00	0,20	0,90	0,18	0,00	0,70	0,00	12,00	0,85	10,20	25,50	0,70	17,85	15,00	1,00	15,00	46,50	1,00	46,50	0,75	1,00	0,75	0,45	1,00	0,45	0,00
Azeite virgem extra	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Maruca em posta	1,35	0,90	1,22	0,14	0,85	0,11	1,62	0,90	1,46	0,00	0,85	0,00	22,95	0,85	19,51	405,00	1,00	405,00	84,38	1,00	84,38	0,68	1,00	0,68	2,36	1,00	2,36	0,00
Arroz carolino	0,00	1,00	0,00	0,11	0,75	0,08	0,00	0,95	0,00	0,00	0,70	0,00	30,00	0,80	24,00	9,00	1,00	9,00	16,50	1,00	16,50	0,90	1,00	0,90	1,95	1,00	1,95	0,00
Pimento vermelho	0,00	1,00	0,00	0,01	0,90	0,01	0,00	0,70	0,00	27,00	0,80	21,60	8,40	0,70	5,88	1,20	1,00	1,20	2,70	1,00	2,70	0,18	1,00	0,18	0,06	1,00	0,06	0,00
Dentes de alho	0,00	1,00	0,00	0,01	0,90	0,01	0,00	0,70	0,00	1,19	0,85	1,01	0,21	0,70	0,15	0,70	1,00	0,70	1,19	1,00	1,19	0,06	1,00	0,06	0,05	1,00	0,05	0,00
Salsa fresca	0,00	1,00	0,00	0,02	0,90	0,02	0,00	0,70	0,00	17,60	0,60	10,56	13,60	0,70	9,52	2,72	1,00	2,72	16,00	1,00	16,00	0,26	1,00	0,26	0,07	1,00	0,07	0,00
Coentros	0,00	1,00	0,00	0,01	0,90	0,01	0,00	0,70	0,00	5,04	0,80	4,03	1,44	0,70	1,01	2,24	1,00	2,24	7,84	1,00	7,84	0,15	1,00	0,15	0,02	1,00	0,02	0,00
Sal marinho q.b.	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	2000,00	1,00	2000,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Vinho branco	0,00	1,00	0,00	0,01	1,00	0,01	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	6,30	1,00	6,30	9,10	1,00	9,10	0,56	1,00	0,56	0,21	1,00	0,21	0,00
Água																												
Piri-piri																												
Pimenta preta qb																												
Composição nutricional total	1,35	-	1,22	0,50	-	0,43	1,62	-	1,46	62,83	-	47,40	102,10	-	77,91	2442,16	-	2442,16	184,21	-	184,21	3,53	-	3,53	5,17	-	5,17	0,00
Composição nutricional da receita por porção (homem)			**0,30**			**0,11**			**0,36**			**11,85**			**19,48**			**610,54**			**46,05**			**0,88**			**1,29**	**0,00**
Composição nutricional da receita por porção (mulher)			**0,23**			**0,08**			**0,27**			**8,89**			**14,61**			**457,91**			**34,54**			**0,66**			**0,97**	**0,00**
Composição nutricional da receita por 100g			**0,09**			**0,03**			**0,10**			**3,41**			**5,60**			**175,63**			**13,25**			**0,25**			**0,37**	**0,00**
Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)																												

Nome da receita	Feijoada de Frango e Vegetais																							
	Quantidade dos alimentos na receita			Composição dos alimentos por 100 g edível																				
Nome dos ingredientes	Quantidade bruta (como consta na receita) (g)	% edível	Quantidade edível (g)	Energia (kcal)	Lípidos [g]	Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g]	Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteínas [g]	Vitamina A [µg]	Vitamina D [µg]	Vitamina B1 [mg]	Vitamina B12 [µg]	Vitamina C [mg]	Ac Fólico Folato B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
Frango sem osso (perna)	275	100	275,0	111,00	2,60	0,60	0,90	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	22,00	20,00	0,20	0,14	1,00	0,00	9,00	90,00	18,00	1,20	1,10	0,00
Feijão preto	300	100	300,0	132,00	0,50	0,13	0,04	0,22	0,00	23,70	0,30	8,70	8,90	0,00	0,00	0,24	0,00	0,00	149,00	5,00	27,00	2,10	1,10	1,20
Cebola	120	100	120,0	20,00	0,20	0,00	0,00	0,20	0,00	3,10	2,20	1,30	0,90	0,00	0,00	0,13	0,00	8,00	17,00	10,00	31,00	0,50	0,30	0,00
Cogumelos	100	100	100,0	18,00	0,50	0,10	0,00	0,20	0,00	0,50	0,30	2,30	1,80	0,00	0,00	0,09	0,00	1,00	44,00	5,00	6,00	0,60	0,40	0,00
Cenoura	100	100	100,0	25,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	4,10	2,60	0,60	933,00	0,00	0,05	0,00	3,00	28,00	58,00	41,00	0,70	0,10	0,00
Pimento vermelho	80	100	80,0	27,00	0,60	0,10	0,00	0,30	0,00	2,70	2,50	2,00	1,60	217,00	0,00	0,02	0,00	90,00	28,00	4,00	9,00	0,60	0,20	0,00
Azeite virgem extra	20	100	20,0	899,00	99,90	14,40	78,60	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	4	100	4,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40000,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Couve Pak-choi	120	100	120,0	13,00	0,20	0,03	0,02	0,09	0,00	2,20	1,20	1,00	1,00	223,00	0,00	0,04	0,00	45,00	66,00	65,00	105,00	0,80	0,20	0,50
Alho	10	100	10,0	72,00	0,60	0,10	0,00	0,30	0,00	11,30	1,30	3,00	3,80	0,00	0,00	0,21	0,00	17,00	3,00	10,00	17,00	0,80	0,70	0,00
Aipo	60	100	60,0	15,00	0,10	0,00	0,00	0,10	0,00	1,50	1,50	2,00	1,10	0,00	0,00	0,05	0,00	8,00	16,00	100,00	55,00	0,60	0,10	0,00
Tomate pelado com sucos	110	100	110,0	21,00	0,30	0,10	0,00	0,20	0,00	3,20	3,00	0,90	1,00	333,00	0,00	0,04	0,00	15,00	11,00	29,00	10,00	0,60	0,30	0,00
Vinho branco	80	100	80,0	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	1,20	0,00	0,10	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,00	13,00	0,80	0,30	0,00
Cominhos																								
Piripiri																								
Folha de louro																								
Total (4 porções):			1379,0	**Composição nutricional total**																				
Para 1 porção (homem):	345		344,8	**Composição nutricional da receita por porção (homem)**																				
Para 1 porção (mulher):	260		258,6	**Composição nutricional da receita por porção (mulher)**																				
				Composição nutricional da receita por 100g																				
				Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)																				

	Composição dos alimentos na quantidade presente na receita																																														
Nome dos ingredientes	Energia (kcal)	Lípidos [g]			Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g]			Açúcares [g]	Fibra [g]			Proteínas [g]			Vitamina A [µgRE]	Vitamina D [µg]			Vitamina B1 [mg]			Vitamina B12 [µg]			Vitamina C [mg]			Folato [µg]			Sódio [mg]			Cálcio [mg]			Ferro [mg]			Zinco [mg]			Selénio [µg]
		Valor	Fator Retenção	Final					Valor	Fator Retenção	Final		Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final		Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	
Frango sem osso (perna)	305,25	7,15	0,98	7,01	1,65	2,48	1,38	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	60,50	1,00	60,50	55,00	0,55	0,80	0,44	0,39	0,70	0,27	2,75	0,70	1,93	0,00	0,80	0,00	24,75	1,00	24,75	247,50	1,00	247,50	49,50	1,00	49,50	3,30	1,00	3,30	3,03	1,00	3,03	0,00
Feijão preto	396,00	1,50	1,00	1,50	0,39	0,12	0,66	0,00	71,10	1,00	71,10	0,90	26,10	1,00	26,10	26,70	1,00	26,70	0,00	0,00	1,00	0,00	0,72	0,80	0,58	0,00	1,00	0,00	0,00	0,60	0,00	447,00	0,60	268,20	15,00	1,00	15,00	81,00	1,00	81,00	6,30	1,00	6,30	3,30	1,00	3,30	3,60
Cebola	24,00	0,24	1,00	0,24	0,00	0,00	0,24	0,00	3,72	1,00	3,72	2,64	1,56	1,00	1,56	1,08	1,00	1,08	0,00	0,00	1,00	0,00	0,16	0,90	0,14	0,00	0,70	0,00	9,60	0,85	8,16	20,40	0,70	14,28	12,00	1,00	12,00	37,20	1,00	37,20	0,60	1,00	0,60	0,36	1,00	0,36	0,00
Cogumelos	18,00	0,50	1,00	0,50	0,10	0,00	0,20	0,00	0,50	1,00	0,50	0,30	2,30	1,00	2,30	1,80	1,00	1,80	0,00	0,00	1,00	0,00	0,09	0,90	0,08	0,00	0,70	0,00	1,00	0,80	0,80	44,00	0,70	30,80	5,00	1,00	5,00	6,00	1,00	6,00	0,60	1,00	0,60	0,40	1,00	0,40	0,00
Cenoura	25,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	1,00	4,40	4,10	2,60	1,00	2,60	0,60	1,00	0,60	933,00	0,00	1,00	0,00	0,05	0,90	0,05	0,00	0,70	0,00	3,00	0,85	2,55	28,00	0,70	19,60	58,00	1,00	58,00	41,00	1,00	41,00	0,70	1,00	0,70	0,10	1,00	0,10	0,00
Pimento vermelho	21,60	0,48	1,00	0,48	0,08	0,00	0,24	0,00	2,16	1,00	2,16	2,00	1,60	1,00	1,60	1,28	1,00	1,28	173,60	0,00	1,00	0,00	0,02	0,90	0,01	0,00	0,70	0,00	72,00	0,80	57,60	22,40	0,70	15,68	3,20	1,00	3,20	7,20	1,00	7,20	0,48	1,00	0,48	0,16	1,00	0,16	0,00
Azeite virgem extra	179,80	19,98	1,00	19,98	2,88	15,72	1,38	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	1,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Sal	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1600,00	1,00	1600,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Couve Pak-choi	15,60	0,24	1,00	0,24	0,04	0,02	0,11	0,00	2,64	1,00	2,64	1,44	1,20	1,00	1,20	1,20	1,00	1,20	267,60	0,00	1,00	0,00	0,05	0,90	0,04	0,00	0,70	0,00	54,00	0,60	32,40	79,20	0,70	55,44	78,00	1,00	78,00	126,00	1,00	126,00	0,96	1,00	0,96	0,24	1,00	0,24	0,60
Alho	7,20	0,06	1,00	0,06	0,01	0,00	0,03	0,00	1,13	1,00	1,13	0,13	0,30	1,00	0,30	0,38	1,00	0,38	0,00	0,00	1,00	0,00	0,02	0,90	0,02	0,00	0,70	0,00	1,70	0,85	1,45	0,30	0,70	0,21	1,00	1,00	1,00	1,70	1,00	1,70	0,08	1,00	0,08	0,07	1,00	0,07	0,00
Aipo	9,00	0,06	1,00	0,06	0,00	0,00	0,06	0,00	0,90	1,00	0,90	0,90	1,20	1,00	1,20	0,66	1,00	0,66	0,00	0,00	1,00	0,00	0,03	0,90	0,03	0,00	0,70	0,00	4,80	0,85	4,08	9,60	0,70	6,72	60,00	1,00	60,00	33,00	1,00	33,00	0,36	1,00	0,36	0,06	1,00	0,06	0,00
Tomate pelado com sucos	23,10	0,33	1,00	0,33	0,11	0,00	0,22	0,00	3,52	1,00	3,52	3,30	0,99	1,00	0,99	1,10	1,00	1,10	366,30	0,00	1,00	0,00	0,04	0,90	0,04	0,00	0,70	0,00	16,50	0,80	13,20	12,10	0,70	8,47	31,90	1,00	31,90	11,00	1,00	11,00	0,66	1,00	0,66	0,33	1,00	0,33	0,00
Vinho branco	57,60	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	1,00	0,96	0,96	0,00	1,00	0,00	0,08	1,00	0,08	0,00	0,00	1,00	0,00	0,02	1,00	0,02	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	7,20	1,00	7,20	10,40	1,00	10,40	0,64	1,00	0,64	0,24	1,00	0,24	0,00
Cominhos																																															
Piripiri																																															
Folha de louro																																															
Total (4 porções):	1082,15	30,54	-	30,40	5,26	18,34	4,51	0,00	91,03	-	91,03	16,67	37,85	-	37,85	95,38	-	95,38	1795,50	0,55	-	0,44	1,58	-	1,27	2,75	-	1,93	162,60	-	120,24	687,75	-	444,15	2118,80	-	2118,80	404,00	-	405,00	14,68	-	14,68	8,29	-	8,29	4,20
Para 1 porção (homem):	**271**			**7,60**	**1,31**	**4,58**	**1,13**	**0,00**			**22,76**	**4,17**			**9,46**			**23,85**	**448,88**			**0,11**			**0,32**			**0,48**			**30,06**			**111,04**			**529,70**			**101,25**			**3,67**			**2,07**	**1,05**
Para 1 porção (mulher):	**203**			**5,70**	**0,99**						**17,07**	**3,13**			**7,10**			**17,88**	**336,66**			**0,08**			**0,24**			**0,36**			**22,54**			**83,28**			**397,28**			**75,94**			**2,75**			**1,55**	**0,79**
Composição nutricional da receita por 100g	**78,47**			**2,20**	**0,38**	**1,33**	**0,33**	**0,00**			**6,60**	**1,21**			**2,74**			**6,92**	**130,20**			**0,03**			**0,09**			**0,14**			**8,72**			**32,21**			**153,65**			**29,37**			**1,06**			**0,60**	**0,30**
Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)				25,28							33,65							35,26																													

Lentilhada de Coelho

Nome da receita	Lentilhada de Coelho																							
	Quantidade dos alimentos na receita			Composição dos alimentos por 100 g edível																				
Nome dos ingredientes	Quantidade bruta (como consta na receita) (g)	% edível	Quantidade edível (g)	Energia (kcal)	Lípidos [g]	Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g]	Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteínas [g]	Vitamina A [µg]	Vitamina D [µg]	Vitamina B1 [mg]	Vitamina B12 [µg]	Vitamina C [mg]	Ac Fólico Folato B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
Cebola	100	100	100,0	20,00	0,20	0,00	0,00	0,20	0,00	3,10	2,20	1,30	0,90	0,00	0,00	0,13	0,00	8,00	17,00	10,00	31,00	0,50	0,30	0,00
Azeite virgem extra	25	100	25,0	899,00	99,90	14,40	78,60	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Lentilhas	420	100	420,0	103,00	0,50	0,10	0,10	0,20	0,00	14,60	0,70	6,70	6,60	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	43,00	260,00	65,00	2,50	1,00	0,00
Coelho cru	450	65	292,5	117,00	4,00	1,30	0,90	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	20,30	0,00	0,50	0,10	9,00	0,00	5,00	58,00	17,00	1,00	1,50	0,00
Alho francês	70	100	70,0	26,00	0,30	0,10	0,00	0,20	0,00	2,90	2,20	2,40	1,80	124,00	0,00	0,29	0,00	20,00	87,00	4,00	24,00	1,00	0,20	0,00
Dentes de alho	10	100	10,0	72,00	0,60	0,10	0,00	0,30	0,00	11,30	1,30	3,00	3,80	0,00	0,00	0,21	0,00	17,00	3,00	10,00	17,00	0,80	0,70	0,00
Cenoura crua	100	100	100,0	25,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	4,10	2,60	0,60	933,00	0,00	0,05	0,00	3,00	28,00	58,00	41,00	0,70	0,10	0,00
Tomate pelado com sucos	175	100	175,0	21,00	0,30	0,10	0,00	0,20	0,00	3,20	3,00	0,90	1,00	333,00	0,00	0,04	0,00	15,00	11,00	29,00	10,00	0,60	0,30	0,00
Sal marinho q.b.	4	100	4,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40000,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Salsa fresca	7	100	7,0	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40	2,90	3,10	558,00	0,00	0,28	0,00	220,00	170,00	34,00	200,00	3,20	0,90	0,00
Vinho branco	80	100	80,0	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	1,20	0,00	0,10	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,00	13,00	0,80	0,30	0,00
Couve Portuguesa	100	100	100,0	31,00	0,40	0,00	0,00	0,30	0,00	3,50	3,40	2,40	2,20	233,00	0,00	0,12	0,00	90,00	78,00	15,00	76,00	1,00	0,40	0,00
Piri-piri																								
Paprica fumada																								
Louro - 1 folha																								
Cominhos																								
Total (4 porções):			1383,5	**Composição nutricional total**																				
Para 1 porção (homem):	345		345,9	**Composição nutricional da receita por porção (homem)**																				
Para 1 porção (mulher):	260		259,4	**Composição nutricional da receita por porção (mulher)**																				
				Composição nutricional da receita por 100g																				
				Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)																				

Composição dos alimentos na quantidade presente na receita

Nome dos ingredientes	Energia (kcal)	Lípidos [g]			Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g]			Açúcares [g]	Fibra [g]			Proteínas [g]			Vitamina A [µgRE]	Vitamina D [µg]		
		Valor	Fator Retenção	Final					Valor	Fator Retenção	Final		Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final		Valor	Fator Retenção	Final
Cebola	20,00	0,20	1,00	0,20	0,00	0,00	0,20	0,00	3,10	1,00	3,10	2,20	1,30	1,00	1,30	0,90	1,00	0,90	0,00	0,00	1,00	0,00
Azeite virgem extra	224,75	24,98	1,00	24,98	3,60	19,65	1,73	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00
Lentilhas	432,60	2,10	1,00	2,10	0,42	0,42	0,84	0,00	61,32	1,00	61,32	2,94	28,14	1,00	28,14	27,72	1,00	27,72	0,00	0,00	1,00	0,00
Coelho cru	342,23	11,70	0,98	11,47	3,80	2,63	2,05	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	59,38	0,98	58,19	0,00	1,46	0,80	1,17
Alho francês	18,20	0,21	1,00	0,21	0,07	0,00	0,14	0,00	2,03	1,00	2,03	1,54	1,68	1,00	1,68	1,26	1,00	1,26	86,80	0,00	1,00	0,00
Dentes de alho	7,20	0,06	1,00	0,06	0,01	0,00	0,03	0,00	1,13	1,00	1,13	0,13	0,30	1,00	0,30	0,38	1,00	0,38	0,00	0,00	1,00	0,00
Cenoura crua	25,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	1,00	4,40	4,10	2,60	1,00	2,60	0,60	1,00	0,60	933,00	0,00	1,00	0,00
Tomate pelado com sucos	36,75	0,53	1,00	0,53	0,18	0,00	0,35	0,00	5,60	1,00	5,60	5,25	1,58	1,00	1,58	1,75	1,00	1,75	582,75	0,00	1,00	0,00
Sal marinho q.b.	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00
Salsa fresca	1,40	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	1,00	0,03	0,03	0,20	1,00	0,20	0,22	1,00	0,22	39,06	0,00	1,00	0,00
Vinho branco	57,60	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	1,00	0,96	0,96	0,00	1,00	0,00	0,08	1,00	0,08	0,00	0,00	1,00	0,00
Couve Portuguesa	31,00	0,40	1,00	0,40	0,00	0,00	0,30	0,00	3,50	1,00	3,50	3,40	2,40	1,00	2,40	2,20	1,00	2,20	233,00	0,00	1,00	0,00
Piri-piri																						
Paprica fumada																						
Louro - 1 folha																						
Cominhos																						
Total (4 porções):	1196,73	40,17	-	39,94	8,08	22,70	5,63	0,00	82,07	-	82,07	20,55	38,20	-	38,20	94,48	-	93,30	1874,61	1,46	-	1,17
Para 1 porção (homem):	**299,18**			**9,98**	**2,02**	**5,68**	**1,41**	**0,00**			**20,52**	**5,14**			**9,55**			**23,32**	**468,65**			**0,29**
Para 1 porção (mulher):	**224,39**			**7,49**	**1,51**						**15,39**	**3,85**			**7,16**			**17,49**	**351,49**			**0,22**
Composição nutricional da receita por 100g	**86,50**			**2,89**	**0,58**	**1,64**	**0,41**	**0,00**			**5,93**	**1,49**			**2,76**			**6,74**	**135,50**			**0,08**
Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)				30,03							27,43							31,18				

Nome dos ingredientes	Vitamina B1 [mg]			Vitamina B12 [µg]			Vitamina C [mg]			Folato [µg]			Sódio [mg]			Cálcio [mg]			Ferro [mg]			Zinco [mg]			Selénio [µg]
	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	
Cebola	0,13	0,90	0,12	0,00	0,70	0,00	8,00	0,85	6,80	17,00	0,70	11,90	10,00	1,00	10,00	31,00	1,00	31,00	0,50	1,00	0,50	0,30	1,00	0,30	0,00
Azeite virgem extra	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Lentilhas	0,42	0,80	0,34	0,00	1,00	0,00	0,00	0,60	0,00	180,60	0,60	108,36	1092,00	1,00	1092,00	273,00	1,00	273,00	10,50	1,00	10,50	4,20	1,00	4,20	0,00
Coelho cru	0,29	0,70	0,20	26,33	0,70	18,43	0,00	0,80	0,00	14,63	0,70	10,24	169,65	1,00	169,65	49,73	1,00	49,73	2,93	1,00	2,93	4,39	1,00	4,39	0,00
Alho francês	0,20	0,90	0,18	0,00	0,70	0,00	14,00	0,80	11,20	60,90	0,70	42,63	2,80	1,00	2,80	16,80	1,00	16,80	0,70	1,00	0,70	0,14	1,00	0,14	0,00
Dentes de alho	0,02	0,90	0,02	0,00	0,70	0,00	1,70	0,85	1,45	0,30	0,70	0,21	1,00	1,00	1,00	1,70	1,00	1,70	0,08	1,00	0,08	0,07	1,00	0,07	0,00
Cenoura crua	0,05	0,90	0,05	0,00	0,70	0,00	3,00	0,85	2,55	28,00	0,70	19,60	58,00	1,00	58,00	41,00	1,00	41,00	0,70	1,00	0,70	0,10	1,00	0,10	0,00
Tomate pelado com sucos	0,07	0,90	0,06	0,00	0,70	0,00	26,25	0,80	21,00	19,25	0,70	13,48	50,75	1,00	50,75	17,50	1,00	17,50	1,05	1,00	1,05	0,53	1,00	0,53	0,00
Sal marinho q.b.	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1600,00	1,00	1600,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Salsa fresca	0,02	0,90	0,02	0,00	0,70	0,00	15,40	0,60	9,24	11,90	0,70	8,33	2,38	1,00	2,38	14,00	1,00	14,00	0,22	1,00	0,22	0,06	1,00	0,06	0,00
Vinho branco	0,02	1,00	0,02	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	7,20	1,00	7,20	10,40	1,00	10,40	0,64	1,00	0,64	0,24	1,00	0,24	0,00
Couve Portuguesa	0,12	0,90	0,11	0,00	0,70	0,00	90,00	0,60	54,00	78,00	0,70	54,60	15,00	1,00	15,00	76,00	1,00	76,00	1,00	1,00	1,00	0,40	1,00	0,40	0,00
Piri-piri																									
Paprica fumada																									
Louro - 1 folha																									
Cominhos																									
Total (4 porções):	1,34	-	1,11	26,33	-	18,43	158,35	-	106,24	410,58	-	269,34	3008,78	-	3008,78	531,13	-	531,13	18,32	-	18,32	10,43	-	10,43	0,00
Para 1 porção (homem):			**0,28**			**4,61**			**26,56**			**67,34**			**752,20**			**132,78**			**4,58**			**2,61**	**0,00**
Para 1 porção (mulher):			**0,21**			**3,46**			**19,92**			**50,50**			**564,15**			**99,59**			**3,43**			**1,95**	**0,00**
Composição nutricional da receita por 100g			**0,08**			**1,33**			**7,68**			**19,47**			**217,48**			**38,39**			**1,32**			**0,75**	**0,00**
Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)																									

Nome da receita	Estufado de Atum e Legumes com Batata Doce

Quantidade dos alimentos na receita / Composição dos alimentos por 100 g edível

Nome dos ingredientes	Quantidade bruta (como consta na receita) (g)	% edível	Quantidade edível (g)	Energia (kcal)	Lípidos [g]	Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g]	Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteínas [g]	Vitamina A [µg]	Vitamina D [µg]	Vitamina B1 [mg]	Vitamina B12 [µg]	Vitamina C [mg]	Ac Fólico Folato B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
Atum (lata escorrido)	475	100	475,0	214	13,00	0,90	3,80	7,10	0,20	0,00	0,00	0,00	24,30	23,00	0,40	0,02	2,40	0,00	14,00	420,00	9,00	0,70	0,90	0,00
Cenoura	75	100	75,0	25,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	4,10	2,60	0,60	933,00	0,00	0,05	0,00	3,00	28,00	58,00	41,00	0,70	0,10	0,00
Alho Francês	75	100	75,0	26,00	0,30	0,10	0,00	0,20	0,00	2,90	2,20	2,40	1,80	124,00	0,00	0,29	0,00	20,00	87,00	4,00	24,00	1,00	0,20	0,00
Vinho branco	40	100	40,0	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	1,20	0,00	0,10	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,00	13,00	0,80	0,30	0,00
Couve lombarda/coração	75	100	75,0	26	0,20	0,00	0,00	0,10	0,00	2,10	2,00	3,10	2,40	166,00	0,00	0,15	0,00	67,00	150,00	9,00	51,00	0,50	0,30	0,00
Azeite	5	100	5,0	899,00	99,90	14,40	78,60	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	3	100	3,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40000,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	80	100	80,0	20,00	0,20	0,00	0,00	0,20	0,00	3,10	2,20	1,30	0,90	0,00	0,00	0,13	0,00	8,00	17,00	10,00	31,00	0,50	0,30	0,00
Alho	10	100	10,0	72,00	0,60	0,10	0,00	0,30	0,00	11,30	1,30	3,00	3,80	0,00	0,00	0,21	0,00	17,00	3,00	10,00	17,00	0,80	0,70	0,00
Pimento Vermelho	25	100	25,0	27,00	0,60	0,10	0,00	0,30	0,00	2,70	2,50	2,00	1,60	217,00	0,00	0,02	0,00	90,00	28,00	4,00	9,00	0,60	0,20	0,00
Aipo	7	100	7,0	15,00	0,10	0,00	0,00	0,10	0,00	1,50	1,50	2,00	1,10	0,00	0,00	0,05	0,00	8,00	16,00	100,00	55,00	0,60	0,10	0,00
Salsa fresca	10	100	10,0	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40	2,90	3,10	558,00	0,00	0,28	0,00	220,00	170,00	34,00	200,00	3,20	0,90	0,00
Batata-Doce (cozer)	500	100	500,0	123,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	28,30	7,90	2,70	1,00	650,00	0,00	0,17	0,00	25,00	17,00	21,00	24,00	0,40	0,30	0,00
Total (4 porções):			1380,0	**Composição nutricional total**																				
Para 1 porção (homem):	345		345,0	**Composição nutricional da receita por porção (homem)**																				
Para 1 porção (mulher):	260		258,8	**Composição nutricional da receita por porção (mulher)**																				

Composição dos alimentos na quantidade presente na receita

Nome dos ingredientes	Energia (kcal)	Lípidos [g] Valor	Lípidos Fator Retenção	Lípidos Final	Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g] Valor	Hidratos de carbono Fator Retenção	Hidratos de carbono Final	Açúcares [g]	Fibra [g] Valor	Fibra Fator Retenção	Fibra Final	Proteínas [g] Valor	Proteínas Fator Retenção	Proteínas Final	Vitamina A [µgRE]
Atum (lata escorrido)	1016,50	61,75	1,00	61,75	4,28	18,05	33,73	0,95	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	115,43	1,00	115,43	109,25
Cenoura	18,75	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,30	1,00	3,30	3,08	1,95	1,00	1,95	0,45	1,00	0,45	699,75
Alho Francês	19,50	0,23	1,00	0,23	0,08	0,00	0,15	0,00	2,18	1,00	2,18	1,65	1,80	1,00	1,80	1,35	1,00	1,35	93,00
Vinho branco	28,80	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,48	1,00	0,48	0,48	0,00	1,00	0,00	0,04	1,00	0,04	0,00
Couve lombarda/coração	19,50	0,15	1,00	0,15	0,00	0,00	0,08	0,00	1,58	1,00	1,58	1,50	2,33	1,00	2,33	1,80	1,00	1,80	124,50
Azeite	44,95	5,00	1,00	5,00	0,72	3,93	0,35	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Sal	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Cebola	16,00	0,16	1,00	0,16	0,00	0,00	0,16	0,00	2,48	1,00	2,48	1,76	1,04	1,00	1,04	0,72	1,00	0,72	0,00
Alho	7,20	0,06	1,00	0,06	0,01	0,00	0,03	0,00	1,13	1,00	1,13	0,13	0,30	1,00	0,30	0,38	1,00	0,38	0,00
Pimento Vermelho	6,75	0,15	1,00	0,15	0,03	0,00	0,08	0,00	0,68	1,00	0,68	0,63	0,50	1,00	0,50	0,40	1,00	0,40	54,25
Aipo	1,05	0,01	1,00	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,11	1,00	0,11	0,11	0,14	1,00	0,14	0,08	1,00	0,08	0,00
Salsa fresca	2,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	1,00	0,04	0,04	0,29	1,00	0,29	0,31	1,00	0,31	55,80
Batata-Doce (cozer)	615,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	141,50	1,00	141,50	39,50	13,50	1,00	13,50	5,00	0,95	4,75	3250,00
Composição nutricional total	1796,00	67,50	-	67,50	5,11	21,98	34,57	0,95	153,46	-	153,46	48,87	21,85	-	21,85	125,95	-	125,70	4386,55
Composição nutricional da receita por porção (homem)	**449**			**16,87**	**1,28**	**5,50**	**8,64**	**0,24**			**38,37**	**12,22**			**5,46**			**31,43**	**1096,64**
Composição nutricional da receita por porção (mulher)	**337**			**12,66**	**0,96**						**28,77**	**9,16**			**4,10**			**23,57**	**822,48**
Composição nutricional da receita por 100g	**130,14**			**4,89**	**0,37**	**1,59**	**2,50**	**0,07**			**11,12**	**3,54**			**1,58**			**9,11**	**317,87**
Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)				33,82							34,18							28,00	

Nome dos ingredientes	Vitamina D [µg] Valor	Vit. D Fator Retenção	Vit. D Final	Vitamina B1 [mg] Valor	Vit. B1 Fator Retenção	Vit. B1 Final	Vitamina B12 [µg] Valor	Vit. B12 Fator Retenção	Vit. B12 Final	Vitamina C [mg] Valor	Vit. C Fator Retenção	Vit. C Final	Folato [µg] Valor	Folato Fator Retenção	Folato Final	Sódio [mg] Valor	Sódio Fator Retenção	Sódio Final	Cálcio [mg] Valor	Cálcio Fator Retenção	Cálcio Final	Ferro [mg] Valor	Ferro Fator Retenção	Ferro Final	Zinco [mg] Valor	Zinco Fator Retenção	Zinco Final	Selénio [µg]
Atum (lata escorrido)	1,90	0,90	1,71	0,10	0,85	0,08	11,40	0,90	10,26	0,00	0,85	0,00	66,50	0,85	56,53	1995,00	1,00	1995,00	42,75	1,00	42,75	3,33	1,00	3,33	4,28	1,00	4,28	0,00
Cenoura	0,00	1,00	0,00	0,04	0,90	0,03	0,00	0,70	0,00	2,25	0,85	1,91	21,00	0,70	14,70	43,50	1,00	43,50	30,75	1,00	30,75	0,53	1,00	0,53	0,08	1,00	0,08	0,00
Alho Francês	0,00	1,00	0,00	0,22	0,90	0,20	0,00	0,70	0,00	15,00	0,85	12,75	65,25	0,70	45,68	3,00	1,00	3,00	18,00	1,00	18,00	0,75	1,00	0,75	0,15	1,00	0,15	0,00
Vinho branco	0,00	1,00	0,00	0,01	1,00	0,01	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	3,60	1,00	3,60	5,20	1,00	5,20	0,32	1,00	0,32	0,12	1,00	0,12	0,00
Couve lombarda/coração	0,00	1,00	0,00	0,11	0,90	0,10	0,00	0,70	0,00	50,25	0,60	30,15	112,50	0,70	78,75	6,75	1,00	6,75	38,25	1,00	38,25	0,38	1,00	0,38	0,23	1,00	0,23	0,00
Azeite	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Sal	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1200,00	1,00	1200,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Cebola	0,00	1,00	0,00	0,10	0,90	0,09	0,00	0,70	0,00	6,40	0,85	5,44	13,60	0,70	9,52	8,00	1,00	8,00	24,80	1,00	24,80	0,40	1,00	0,40	0,24	1,00	0,24	0,00
Alho	0,00	1,00	0,00	0,02	0,90	0,02	0,00	0,70	0,00	1,70	0,85	1,45	0,30	0,70	0,21	1,00	1,00	1,00	1,70	1,00	1,70	0,08	1,00	0,08	0,07	1,00	0,07	0,00
Pimento Vermelho	0,00	1,00	0,00	0,01	0,90	0,00	0,00	0,70	0,00	22,50	0,80	18,00	7,00	0,70	4,90	1,00	1,00	1,00	2,25	1,00	2,25	0,15	1,00	0,15	0,05	1,00	0,05	0,00
Aipo	0,00	1,00	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,70	0,00	0,56	0,85	0,48	1,12	0,70	0,78	7,00	1,00	7,00	3,85	1,00	3,85	0,04	1,00	0,04	0,01	1,00	0,01	0,00
Salsa fresca	0,00	1,00	0,00	0,03	0,90	0,03	0,00	0,70	0,00	22,00	0,60	13,20	17,00	0,70	11,90	3,40	1,00	3,40	20,00	1,00	20,00	0,32	1,00	0,32	0,09	1,00	0,09	0,00
Batata-Doce (cozer)	0,00	1,00	0,00	0,85	0,75	0,64	0,00	0,70	0,00	125,00	0,70	87,50	85,00	0,50	42,50	105,00	1,00	105,00	120,00	1,00	120,00	2,00	1,00	2,00	1,50	1,00	1,50	0,00
Composição nutricional total	1,90	-	1,71	1,48	-	1,20	11,40	-	10,26	245,66	-	170,87	389,27	-	265,46	3377,25	-	3377,25	307,55	-	307,55	8,29	-	8,29	6,80	-	6,80	0,00
Composição nutricional da receita por porção (homem)			**0,43**			**0,30**			**2,57**			**42,72**			**66,37**			**844,31**			**76,89**			**2,07**			**1,70**	**0,00**
Composição nutricional da receita por porção (mulher)			**0,32**			**0,23**			**1,92**			**32,04**			**49,77**			**633,23**			**57,67**			**1,55**			**1,28**	**0,00**
Composição nutricional da receita por 100g			**0,12**			**0,09**			**0,74**			**12,38**			**19,24**			**244,73**			**22,29**			**0,60**			**0,49**	**0,00**
Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)																												

Nome da receita	Vaca com legumes e Puré de Feijão

Nome dos ingredientes	Quantidade bruta (como consta na receita) (g)	% edível	Quantidade edível (g)	Energia (kcal)	Lípidos [g]	Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g]	Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteínas [g]	Vitamina A [µg]	Vitamina D [µg]	Vitamina B1 [mg]	Vitamina B12 [µg]	Vitamina C [mg]	Ac Fólico Folato B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
	Quantidade dos alimentos na receita			Composição dos alimentos por 100 g edível																				
Carne de vaca estufar magra	320	100	320,0	175,00	9,80	3,80	4,40	0,30	0,40	0,00	0,00	0,00	21,70	0,00	0,70	0,07	2,00	0,00	6,00	66,00	12,00	1,30	5,30	0,00
Aipo	25	100	25,0	15,00	0,10	0,00	0,00	0,10	0,00	1,50	1,50	2,00	1,10	0,00	0,00	0,05	0,00	8,00	16,00	100,00	55,00	0,60	0,10	0,00
Cebola	100	100	100,0	20,00	0,20	0,00	0,00	0,20	0,00	3,10	2,20	1,30	0,90	0,00	0,00	0,13	0,00	8,00	17,00	10,00	31,00	0,50	0,30	0,00
Alho Francês	75	100	75,0	26,00	0,30	0,10	0,00	0,20	0,00	2,90	2,20	2,40	1,80	124,00	0,00	0,29	0,00	20,00	87,00	4,00	24,00	1,00	0,20	0,00
Cenoura	100	100	100,0	25,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	4,10	2,60	0,60	933,00	0,00	0,05	0,00	3,00	28,00	58,00	41,00	0,70	0,10	0,00
Salsa	8	100	8,0	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40	2,90	3,10	558,00	0,00	0,28	0,00	220,00	170,00	34,00	200,00	3,20	0,90	0,00
Concentrado de tomate	10	100	10,0	82,00	0,30	0,00	0,00	0,10	0,00	14,30	10,00	3,90	3,70	190,00	0,00	0,09	0,00	14,40	26,10	110,00	50,00	2,90	0,50	0,20
Tomate pelado com os sucos	120	100	120,0	21,00	0,30	0,10	0,00	0,20	0,00	3,20	3,00	0,90	1,00	333,00	0,00	0,04	0,00	15,00	11,00	29,00	10,00	0,60	0,30	0,00
Vinho branco	80	100	80,0	72,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	1,20	0,00	0,10	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	9,00	13,00	0,80	0,30	0,00
Alho	10	100	10,0	105,00	1,30	0,30	0,40	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	23,40	0,00	0,30	0,06	1,00	0,00	8,00	63,00	8,00	0,70	0,60	0,00
Azeite	10	100	10,0	899,00	99,90	14,40	78,60	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	5	100	5,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40000,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Água	230	100	230,0																					
Pimenta preta																								
Louro																								
Puré de Feijão																								
Feijão branco cozido	280	100	280,0	103,00	0,50	0,10	0,10	0,20	0,00	14,60	0,70	6,70	6,60	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	43,00	260,00	65,00	2,50	1,00	0,00
Azeite	10	100	10,0	899,00	99,90	14,40	78,60	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Caldo da confeção	35	0	0,0																					
Total (4 porções):			1383,0	**Composição nutricional total**																				
Para 1 porção (homem):	345		345,8	**Composição nutricional da receita por porção (homem)**																				
Para 1 porção (mulher):	260		259,3	**Composição nutricional da receita por porção (mulher)**																				
				Composição nutricional da receita por 100g																				
				Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)																				

Composição dos alimentos na quantidade presente na receita

Nome dos ingredientes	Energia (kcal)	Lípidos [g] Valor	Lípidos Fator Retenção	Lípidos Final	Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g] Valor	Hidratos de carbono Fator Retenção	Hidratos de carbono Final	Açúcares [g]	Fibra [g] Valor	Fibra Fator Retenção	Fibra Final	Proteínas [g] Valor	Proteínas Fator Retenção	Proteínas Final	Vitamina A [µgRE]	Vitamina D [µg] Valor	Vitamina D Fator Retenção	Vitamina D Final
Carne de vaca estufar magra	560,00	31,36	0,98	30,73	12,16	14,08	0,96	1,28	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	69,44	0,98	68,05	0,00	2,24	0,80	1,79
Aipo	3,75	0,03	1,00	0,03	0,00	0,00	0,03	0,00	0,38	1,00	0,38	0,38	0,50	1,00	0,50	0,28	1,00	0,28	0,00	0,00	1,00	0,00
Cebola	20,00	0,20	0,98	0,20	0,00	0,00	0,20	0,00	3,10	1,00	3,10	2,20	1,30	1,00	1,30	0,90	1,00	0,90	0,00	0,00	1,00	0,00
Alho Francês	19,50	0,23	1,00	0,23	0,08	0,00	0,15	0,00	2,18	1,00	2,18	1,65	1,80	1,00	1,80	1,35	1,00	1,35	93,00	0,00	1,00	0,00
Cenoura	25,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	1,00	4,40	4,10	2,60	1,00	2,60	0,60	1,00	0,60	933,00	0,00	1,00	0,00
Salsa	1,60	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	1,00	0,03	0,03	0,23	1,00	0,23	0,25	1,00	0,25	44,64	0,00	1,00	0,00
Concentrado de tomate	8,20	0,03	1,00	0,03	0,00	0,00	0,01	0,00	1,43	1,00	1,43	1,00	0,39	1,00	0,39	0,37	1,00	0,37	19,00	0,00	1,00	0,00
Tomate pelado com os sucos	25,20	0,36	1,00	0,36	0,12	0,00	0,24	0,00	3,84	1,00	3,84	3,60	1,08	1,00	1,08	1,20	1,00	1,20	399,60	0,00	1,00	0,00
Vinho branco	57,60	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	1,00	0,96	0,96	0,00	1,00	0,00	0,08	1,00	0,08	0,00	0,00	1,00	0,00
Alho	10,50	0,13	1,00	0,13	0,03	0,04	0,02	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	2,34	1,00	2,34	0,00	0,03	1,00	0,03
Azeite	89,90	9,99	1,00	9,99	1,44	7,86	0,69	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00
Sal	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00
Água																						
Pimenta preta																						
Louro																						
Puré de Feijão																						
Feijão branco cozido	288,40	1,40	1,00	1,40	0,28	0,28	0,56	0,00	40,88	1,00	40,88	1,96	18,76	1,00	18,76	18,48	1,00	18,48	0,00	0,00	1,00	0,00
Azeite	89,90	9,99	1,00	9,99	1,44	7,86	0,69	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00
Caldo da confeção																						
Total (4 porções):	1199,55	53,71	-	53,08	15,55	30,12	3,55	1,28	57,19	-	57,19	15,88	26,66	-	26,66	95,28	-	93,89	1489,24	2,27	-	1,82
Para 1 porção (homem):	**300**			**13,27**	**3,89**	**7,53**	**0,89**	**0,32**			**14,30**	**3,97**			**6,67**			**23,47**	**372,31**			**0,46**
Para 1 porção (mulher):	**225**			**9,95**	**2,91**						**10,72**	**2,98**			**5,00**			**17,61**	**279,23**			**0,34**
Composição nutricional da receita por 100g	**86,74**			**3,84**	**1,12**	**2,18**	**0,26**	**0,09**			**4,14**	**1,15**			**1,93**			**6,79**	**107,68**			**0,13**
Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)				39,82							19,07							31,31				

Nome dos ingredientes	Vitamina B1 [mg] Valor	Vitamina B1 Fator Retenção	Vitamina B1 Final	Vitamina B12 [µg] Valor	Vitamina B12 Fator Retenção	Vitamina B12 Final	Vitamina C [mg] Valor	Vitamina C Fator Retenção	Vitamina C Final	Folato [µg] Valor	Folato Fator Retenção	Folato Final	Sódio [mg] Valor	Sódio Fator Retenção	Sódio Final	Cálcio [mg] Valor	Cálcio Fator Retenção	Cálcio Final	Ferro [mg] Valor	Ferro Fator Retenção	Ferro Final	Zinco [mg] Valor	Zinco Fator Retenção	Zinco Final	Selénio [µg]
Carne de vaca estufar magra	0,22	0,60	0,13	6,40	0,70	4,48	0,00	0,75	0,00	19,20	0,80	15,36	211,20	1,00	211,20	38,40	1,00	38,40	4,16	1,00	4,16	16,96	1,00	16,96	0,00
Aipo	0,01	0,90	0,01	0,00	0,70	0,00	2,00	0,85	1,70	4,00	0,70	2,80	25,00	1,00	25,00	13,75	1,00	13,75	0,15	1,00	0,15	0,03	1,00	0,03	0,00
Cebola	0,13	0,90	0,12	0,00	0,70	0,00	8,00	0,85	6,80	17,00	0,70	11,90	10,00	1,00	10,00	31,00	1,00	31,00	0,50	1,00	0,50	0,30	1,00	0,30	0,00
Alho Francês	0,22	0,90	0,20	0,00	0,70	0,00	15,00	0,85	12,75	65,25	0,70	45,68	3,00	1,00	3,00	18,00	1,00	18,00	0,75	1,00	0,75	0,15	1,00	0,15	0,00
Cenoura	0,05	0,90	0,05	0,00	0,70	0,00	3,00	0,85	2,55	28,00	0,70	19,60	58,00	1,00	58,00	41,00	1,00	41,00	0,70	1,00	0,70	0,10	1,00	0,10	0,00
Salsa	0,02	0,90	0,02	0,00	0,70	0,00	17,60	0,80	14,08	13,60	0,70	9,52	2,72	1,00	2,72	16,00	1,00	16,00	0,26	1,00	0,26	0,07	1,00	0,07	0,00
Concentrado de tomate	0,01	0,90	0,01	0,00	0,70	0,00	1,44	0,80	1,15	2,61	0,70	1,83	11,00	1,00	11,00	5,00	1,00	5,00	0,29	1,00	0,29	0,05	1,00	0,05	0,02
Tomate pelado com os sucos	0,05	0,90	0,04	0,00	0,70	0,00	18,00	0,80	14,40	13,20	0,70	9,24	34,80	1,00	34,80	12,00	1,00	12,00	0,72	1,00	0,72	0,36	1,00	0,36	0,00
Vinho branco	0,02	1,00	0,02	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	7,20	1,00	7,20	10,40	1,00	10,40	0,64	1,00	0,64	0,24	1,00	0,24	0,00
Alho	0,01	0,90	0,01	0,10	0,70	0,07	0,00	0,85	0,00	0,80	0,70	0,56	6,30	1,00	6,30	0,80	1,00	0,80	0,07	1,00	0,07	0,06	1,00	0,06	0,00
Azeite	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Sal	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	2000,00	1,00	2000,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Água																									
Pimenta preta																									
Louro																									
Puré de Feijão																									
Feijão branco cozido	0,28	1,00	0,28	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	120,40	1,00	120,40	728,00	1,00	728,00	182,00	1,00	182,00	7,00	1,00	7,00	2,80	1,00	2,80	0,00
Azeite	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Caldo da confeção																									
Total (4 porções):	1,02	-	0,88	6,50	-	4,55	65,04	-	53,43	284,06	-	236,88	3097,22	-	3097,22	368,35	-	368,35	15,24	-	15,24	21,12	-	21,12	0,02
Para 1 porção (homem):			**0,22**			**1,14**			**13,36**			**59,22**			**774,31**			**92,09**			**3,81**			**5,28**	**0,01**
Para 1 porção (mulher):			**0,16**			**0,85**			**10,02**			**44,42**			**580,73**			**69,07**			**2,86**			**3,96**	**0,00**
Composição nutricional da receita por 100g			**0,06**			**0,33**			**3,86**			**17,13**			**223,95**			**26,63**			**1,10**			**1,53**	**0,00**
Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)																									

Nome da receita

Migas de Feijão Frade com Entrecosto

Nome dos ingredientes	Quantidade dos alimentos na receita: Quantidade bruta (como consta na receita) (g)	% edível	Quantidade edível (g)	Composição dos alimentos por 100 g edível: Energia (kcal)	Lípidos [g]	Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g]	Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteínas [g]	Vitamina A [µg]	Vitamina D [µg]	Vitamina B1 [mg]	Vitamina B12 [µg]	Vitamina C [mg]	Ac Fólico Folato B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
Cebola	125	100	125,0	20,00	0,20	0,00	0,00	0,20	0,00	3,10	2,20	1,30	0,90	0,00	0,00	0,13	0,00	8,00	17,00	10,00	31,00	0,50	0,30	0,00
Azeite virgem extra	6	100	6,0	899,00	99,90	14,40	78,60	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Entrecosto de porco magro	625	72	450,0	190,00	12,40	4,20	4,10	2,00	0,10	0,00	0,00	0,00	19,60	0,00	0,70	0,73	1,00	0,00	1,00	72,00	11,00	0,80	2,20	0,00
Dentes de alho	15	100	15,0	72,00	0,60	0,10	0,00	0,30	0,00	11,30	1,30	3,00	3,80	0,00	0,00	0,21	0,00	17,00	3,00	10,00	17,00	0,80	0,70	0,00
Sal marinho q.b.	4	100	4,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40000,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Vinho verde tinto	80	100	80,0	57,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	15,00	13,00	1,00	0,10	0,00
Agua	100	100	100,0																					
Pimenta preta qb																								
Louro (1 folha)																								
Migas																								
Feijão frade	400	100	400,0	123,00	0,70	0,20	0,10	0,30	0,00	18,10	1,00	4,70	8,80	2,00	0,00	0,19	0,00	0,00	210,00	250,00	21,00	1,90	1,10	0,00
Cebola	50	100	50,0	20,00	0,20	0,00	0,00	0,20	0,00	3,10	2,20	1,30	0,90	0,00	0,00	0,13	0,00	8,00	17,00	10,00	31,00	0,50	0,30	0,00
Couve-galega cozida	80	100	80,0	29,00	0,40	0,10	0,00	0,30	0,00	2,90	2,50	2,70	2,10	362,00	0,00	0,13	0,00	58,00	38,00	130,00	260,00	0,70	0,40	0,00
Azeite virgem extra	10	100	10,0	899,00	99,90	14,40	78,60	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cenoura cozida	60	100	60,0	23,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	3,30	3,00	0,70	963,00	0,00	0,04	0,00	2,00	16,00	140,00	45,00	0,60	0,10	0,00
Total (4 porções):			1380,0	**Composição nutricional total**																				
Para 1 porção (homem):	345		345,0	**Composição nutricional da receita por porção (homem)**																				
Para 1 porção (mulher):	260		258,8	**Composição nutricional da receita por porção (mulher)**																				
				Composição nutricional da receita por 100g																				
				Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)																				

Composição dos alimentos na quantidade presente na receita

Nome dos ingredientes	Energia (kcal)	Lípidos [g] Valor	Lípidos Fator Retenção	Lípidos Final	Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g] Valor	Hidratos de carbono Fator Retenção	Hidratos de carbono Final	Açúcares [g]	Fibra [g] Valor	Fibra Fator Retenção	Fibra Final	Proteínas [g] Valor	Proteínas Fator Retenção	Proteínas Final	Vitamina A [µg]	Vitamina D [µg] Valor	Vitamina D Fator Retenção	Vitamina D Final	Vitamina B1 [mg] Valor	Vitamina B1 Fator Retenção	Vitamina B1 Final	Vitamina B12 [µg] Valor	Vitamina B12 Fator Retenção	Vitamina B12 Final	Vitamina C [mg] Valor	Vitamina C Fator Retenção	Vitamina C Final	Ac Fólico Folato [µg] Valor	Ac Fólico Folato Fator Retenção	Ac Fólico Folato Final	Sódio [mg] Valor	Sódio Fator Retenção	Sódio Final	Cálcio [mg] Valor	Cálcio Fator Retenção	Cálcio Final	Ferro [mg] Valor	Ferro Fator Retenção	Ferro Final	Zinco [mg] Valor	Zinco Fator Retenção	Zinco Final	Selénio [µg]
Cebola	25,00	0,25	1,00	0,25	0,00	0,00	0,25	0,00	3,88	1,00	3,88	2,75	1,63	1,00	1,63	1,13	1,00	1,13	0,00	0,00	1,00	0,00	0,16	0,90	0,15	0,00	0,70	0,00	10,00	0,85	8,50	21,25	0,70	14,88	12,50	1,00	12,50	38,75	1,00	38,75	0,63	1,00	0,63	0,38	1,00	0,38	0,00
Azeite virgem extra	53,94	5,99	1,00	5,99	0,86	4,72	0,41	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Entrecosto de porco magro	855,00	55,80	0,98	54,68	18,90	18,45	9,00	0,45	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	88,20	0,98	86,44	0,00	3,15	0,80	2,52	3,29	0,70	2,30	4,50	0,80	3,60	0,00	0,80	0,00	4,50	0,80	3,60	324,00	1,00	324,00	49,50	1,00	49,50	3,60	1,00	3,60	9,90	1,00	9,90	0,00
Dentes de alho	10,80	0,09	1,00	0,09	0,02	0,00	0,05	0,00	1,70	1,00	1,70	0,20	0,45	1,00	0,45	0,57	1,00	0,57	0,00	0,00	1,00	0,00	0,03	0,90	0,03	0,00	0,70	0,00	2,55	0,85	2,17	0,45	0,70	0,32	1,50	1,00	1,50	2,55	1,00	2,55	0,12	1,00	0,12	0,11	1,00	0,11	0,00
Sal marinho q.b.	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1600,00	1,00	1600,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Vinho verde tinto	45,60	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	1,00	0,24	0,24	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,02	1,00	0,02	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	12,00	1,00	12,00	10,40	1,00	10,40	0,80	1,00	0,80	0,08	1,00	0,08	0,00
Agua																																															
Pimenta preta qb																																															
Louro (1 folha)																																															
Migas																																															
Feijão frade	492,00	2,80	1,00	2,80	0,80	0,40	1,20	0,00	72,40	1,00	72,40	4,00	18,80	1,00	18,80	35,20	1,00	35,20	8,00	0,00	1,00	0,00	0,76	0,80	0,61	0,00	1,00	0,00	0,00	0,60	0,00	840,00	0,60	504,00	1000,00	1,00	1000,00	84,00	1,00	84,00	7,60	1,00	7,60	4,40	1,00	4,40	0,00
Cebola	10,00	0,10	1,00	0,10	0,00	0,00	0,10	0,00	1,55	1,00	1,55	1,10	0,65	1,00	0,65	0,45	1,00	0,45	0,00	0,00	1,00	0,00	0,07	0,90	0,06	0,00	0,70	0,00	4,00	0,85	3,40	8,50	0,70	5,95	5,00	1,00	5,00	15,50	1,00	15,50	0,25	1,00	0,25	0,15	1,00	0,15	0,00
Couve-galega cozida	23,20	0,32	1,00	0,32	0,08	0,00	0,24	0,00	2,32	1,00	2,32	2,00	2,16	1,00	2,16	1,68	1,00	1,68	289,60	0,00	1,00	0,00	0,10	0,90	0,09	0,00	0,70	0,00	46,40	0,80	37,12	30,40	0,70	21,28	104,00	1,00	104,00	208,00	1,00	208,00	0,56	1,00	0,56	0,32	1,00	0,32	0,00
Azeite virgem extra	89,90	9,99	1,00	9,99	1,44	7,86	0,69	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Cenoura cozida	13,80	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,16	1,00	2,16	1,98	1,80	1,00	1,80	0,42	1,00	0,42	577,80	0,00	1,00	0,00	0,02	0,90	0,02	0,00	0,70	0,00	1,20	0,85	1,02	9,60	0,70	6,72	84,00	1,00	84,00	27,00	1,00	27,00	0,36	1,00	0,36	0,06	1,00	0,06	0,00
Composição nutricional total	1619,24	75,34	-	74,23	22,10	31,43	11,94	0,45	84,24	-	84,24	12,27	25,49	-	25,49	127,65	-	125,88	875,40	3,15	-	2,52	4,45	-	3,27	4,50	-	3,60	64,15	-	52,21	914,70	-	556,74	3143,00	-	3143,00	435,70	-	435,70	13,92	-	13,92	15,39	-	15,39	0,00
Composição nutricional da receita por porção (homem)	**405**			**18,56**	**5,52**	**7,86**	**2,98**	**0,11**			**21,06**	**3,07**			**6,37**			**31,47**	**218,85**			**0,63**			**0,82**			**0,90**			**13,05**			**139,19**			**785,75**			**108,93**			**3,48**			**3,85**	**0,00**
Composição nutricional da receita por porção (mulher)	**304**			**13,92**	**4,14**						**15,80**	**2,30**			**4,78**			**23,60**	**164,14**			**0,47**			**0,61**			**0,68**			**9,79**			**104,39**			**589,31**			**81,69**			**2,61**			**2,89**	**0,00**
Composição nutricional da receita por 100g	**117,34**			**5,38**	**1,60**	**2,28**	**0,87**	**0,03**			**6,10**	**0,89**			**1,85**			**9,12**	**63,43**			**0,18**			**0,24**			**0,26**			**3,78**			**40,34**			**227,75**			**31,57**			**1,01**			**1,12**	**0,00**
Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)				41,26							20,81							31,10																													

Nome da receita	Sopa de Lentilhas com Espinafres e Ovo Cozido

Quantidade dos alimentos na receita / Composição dos alimentos por 100 g edível

Nome dos ingredientes	Quantidade bruta (como consta na receita) (g)	% edível	Quantidade edível (g)	Energia (kcal)	Lípidos [g]	Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g]	Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteínas [g]	Vitamina A [µg]	Vitamina D [µg]	Vitamina B1 [mg]	Vitamina B12 [µg]	Vitamina C [mg]	Ac Fólico Folato B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
Cebola	125	100	125,0	20,00	0,20	0,00	0,00	0,20	0,00	3,10	2,20	1,30	0,90	0,00	0,00	0,13	0,00	8,00	17,00	10,00	31,00	0,50	0,30	0,00
Azeite virgem extra	10	100	10,0	899,00	99,90	14,40	78,60	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ovo cozido	200	100	200,0	149,00	10,80	2,70	3,90	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00	13,00	170,00	1,70	0,06	0,50	0,00	40,00	140,00	44,00	2,10	1,30	0,00
Espinafres frescos	150	100	150,0	27,00	0,90	0,10	0,00	0,40	0,00	0,80	0,70	2,60	2,60	550,00	0,00	0,07	0,00	35,00	150,00	170,00	100,00	2,40	0,90	0,00
Cenoura crua	100	100	100,0	25,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	4,10	2,60	0,60	933,00	0,00	0,05	0,00	3,00	28,00	58,00	41,00	0,70	0,10	0,00
Lentilhas	200	100	200,0	115,00	0,30	0,00	0,10	0,10	0,00	16,70	0,40	4,40	9,10	4,00	0,00	0,13	0,00	0,00	25,00	160,00	25,00	2,30	1,40	0,00
Sal marinho q.b.	4	100	4,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40000,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho Francês	140	100	140,0	26,00	0,30	0,10	0,00	0,20	0,00	2,90	2,20	2,40	1,80	124,00	0,00	0,29	0,00	20,00	87,00	4,00	24,00	1,00	0,20	0,00
Batata	200	100	200,0	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,20	1,20	1,60	2,50	0,00	0,00	0,21	0,00	14,00	35,00	9,00	9,00	0,20	0,20	0,00
Água	250	100	250,0																					
Total (4 porções):			1379,0																					
Para 1 porção (homem):	345		344,8																					
Para 1 porção (mulher):	260		258,6																					

Composição dos alimentos na quantidade presente na receita

Nome dos ingredientes	Energia (kcal)	Lípidos [g] Valor	Lípidos Fator Retenção	Lípidos Final	Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g] Valor	Hidratos de carbono Fator Retenção	Hidratos de carbono Final	Açúcares [g]	Fibra [g] Valor	Fibra Fator Retenção	Fibra Final	Proteínas [g] Valor	Proteínas Fator Retenção	Proteínas Final	Vitamina A [µgRE]
Cebola	25,00	0,25	1,00	0,25	0,00	0,00	0,25	0,00	3,88	1,00	3,88	2,75	1,63	1,00	1,63	1,13	1,00	1,13	0,00
Azeite virgem extra	89,90	9,99	1,00	9,99	1,44	7,86	0,69	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Ovo cozido	298,00	21,60	1,00	21,60	5,40	7,80	4,20	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	26,00	1,00	26,00	340,00
Espinafres frescos	40,50	1,35	1,00	1,35	0,15	0,00	0,60	0,00	1,20	1,00	1,20	1,05	3,90	1,00	3,90	3,90	1,00	3,90	825,00
Cenoura crua	25,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	1,00	4,40	4,10	2,60	1,00	2,60	0,60	1,00	0,60	933,00
Lentilhas	230,00	0,60	1,00	0,60	0,00	0,20	0,20	0,00	33,40	1,00	33,40	0,80	8,80	1,00	8,80	18,20	1,00	18,20	8,00
Sal marinho q.b.	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Alho Francês	36,40	0,42	1,00	0,42	0,14	0,00	0,28	0,00	4,06	1,00	4,06	3,08	3,36	1,00	3,36	2,52	1,00	2,52	173,60
Batata	180,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	38,40	1,00	38,40	2,40	3,20	1,00	3,20	5,00	1,00	5,00	0,00
Água																			
Composição nutricional total	924,80	34,21	-	34,21	7,13	15,86	6,22	0,00	85,34	-	85,34	14,18	23,49	-	23,49	57,35	-	57,35	2279,60
Composição nutricional da receita por porção (homem)	**231,20**			**8,55**	**1,78**	**3,97**	**1,56**	**0,00**			**21,33**	**3,55**			**5,87**			**14,34**	**569,90**
Composição nutricional da receita por porção (mulher)	**173,40**			**6,41**	**1,34**						**16,00**	**2,66**			**4,40**			**10,75**	**427,43**
Composição nutricional da receita por 100g	**67,06**			**2,48**	**0,52**	**1,15**	**0,45**	**0,00**			**6,19**	**1,03**			**1,70**			**4,16**	**165,31**
Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)				33,29							36,91							24,80	

Nome dos ingredientes	Vitamina D [µg] Valor	Vitamina D Fator Retenção	Vitamina D Final	Vitamina B1 [mg] Valor	Vitamina B1 Fator Retenção	Vitamina B1 Final	Vitamina B12 [µg] Valor	Vitamina B12 Fator Retenção	Vitamina B12 Final	Vitamina C [mg] Valor	Vitamina C Fator Retenção	Vitamina C Final	Folato [µg] Valor	Folato Fator Retenção	Folato Final	Sódio [mg] Valor	Sódio Fator Retenção	Sódio Final	Cálcio [mg] Valor	Cálcio Fator Retenção	Cálcio Final	Ferro [mg] Valor	Ferro Fator Retenção	Ferro Final	Zinco [mg] Valor	Zinco Fator Retenção	Zinco Final	Selénio [µg]
Cebola	0,00	1,00	0,00	0,16	0,90	0,15	0,00	0,70	0,00	10,00	0,85	8,50	21,25	0,70	14,88	12,50	1,00	12,50	38,75	1,00	38,75	0,63	1,00	0,63	0,38	1,00	0,38	0,00
Azeite virgem extra	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Ovo cozido	3,40	0,95	3,23	0,12	0,80	0,10	1,00	0,80	0,80	0,00	0,80	0,00	80,00	0,80	64,00	280,00	1,00	280,00	88,00	1,00	88,00	4,20	1,00	4,20	2,60	1,00	2,60	0,00
Espinafres frescos	0,00	1,00	0,00	0,11	0,80	0,08	0,00	0,70	0,00	52,50	0,55	28,88	225,00	0,70	157,50	255,00	1,00	255,00	150,00	1,00	150,00	3,60	1,00	3,60	1,35	1,00	1,35	0,00
Cenoura crua	0,00	1,00	0,00	0,05	0,90	0,05	0,00	0,70	0,00	3,00	0,85	2,55	28,00	0,70	19,60	58,00	1,00	58,00	41,00	1,00	41,00	0,70	1,00	0,70	0,10	1,00	0,10	0,00
Lentilhas	0,00	1,00	0,00	0,26	0,75	0,20	0,00	1,00	0,00	0,00	0,60	0,00	50,00	0,55	27,50	320,00	0,90	288,00	50,00	1,00	50,00	4,60	1,00	4,60	2,80	1,00	2,80	0,00
Sal marinho q.b.	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1600,00	1,00	1600,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Alho Francês	0,00	1,00	0,00	0,41	0,90	0,37	0,00	0,70	0,00	28,00	0,80	22,40	121,80	0,70	85,26	5,60	1,00	5,60	33,60	1,00	33,60	1,40	1,00	1,40	0,28	1,00	0,28	0,00
Batata	0,00	1,00	0,00	0,42	0,90	0,38	0,00	0,90	0,00	28,00	0,85	23,80	70,00	0,75	52,50	18,00	1,00	18,00	18,00	1,00	18,00	0,40	1,00	0,40	0,40	1,00	0,40	0,00
Água																												
Composição nutricional total	3,40	-	3,23	1,52	-	1,31	1,00	-	0,80	121,50	-	86,13	596,05	-	421,24	2549,10	-	2517,10	419,35	-	419,35	15,53	-	15,53	7,91	-	7,91	0,00
Composição nutricional da receita por porção (homem)			**0,81**			**0,33**			**0,20**			**21,53**			**105,31**			**629,28**			**104,84**			**3,88**			**1,98**	**0,00**
Composição nutricional da receita por porção (mulher)			**0,61**			**0,25**			**0,15**			**16,15**			**78,98**			**471,96**			**78,63**			**2,91**			**1,48**	**0,00**
Composição nutricional da receita por 100g			**0,23**			**0,09**			**0,06**			**6,25**			**30,55**			**182,53**			**30,41**			**1,13**			**0,57**	**0,00**
Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)																												

Nome da receita	Creme de Ervilhas com Peru e Hortelã

Quantidade dos alimentos na receita / **Composição dos alimentos por 100 g edível**

Nome dos ingredientes	Quantidade bruta (como consta na receita) (g)	% edível	Quantidade edível (g)	Energia (kcal)	Lípidos [g]	Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g]	Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteínas [g]	Vitamina A [µg]	Vitamina D [µg]	Vitamina B1 [mg]	Vitamina B12 [µg]	Vitamina C [mg]	Ac Fólico Folato B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
Cebola	150	100	150,0	20,00	0,20	0,00	0,00	0,20	0,00	3,10	2,20	1,30	0,90	0,00	0,00	0,13	0,00	8,00	17,00	10,00	31,00	0,50	0,30	0,00
Azeite virgem extra	30	100	30,0	899,00	99,90	14,40	78,60	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Peito de peru cru sem pele	250	100	250,0	105,00	1,30	0,30	0,40	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	23,40	0,00	0,30	0,06	1,00	0,00	8,00	63,00	8,00	0,70	0,60	0,00
Ervilhas congeladas cruas	300	100	300,0	68,00	0,50	0,10	0,10	0,20	0,00	7,00	1,40	7,00	5,30	67,00	0,00	0,32	0,00	14,00	58,00	11,00	32,00	1,10	0,90	0,00
Dentes de alho	15	100	15,0	72,00	0,60	0,10	0,00	0,30	0,00	11,30	1,30	3,00	3,80	0,00	0,00	0,21	0,00	17,00	3,00	10,00	17,00	0,80	0,70	0,00
Alho francês	75	100	75,0	26,00	0,30	0,10	0,00	0,20	0,00	2,90	2,20	2,40	1,80	124,00	0,00	0,29	0,00	20,00	87,00	4,00	24,00	1,00	0,20	0,00
Sal marinho q.b.	4	100	4,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40000,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Batata	220	100	220,0	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,20	1,20	1,60	2,50	0,00	0,00	0,21	0,00	14,00	35,00	9,00	9,00	0,20	0,20	0,00
Hortelã	1	100	1,0	51,00	0,70	0,10	0,10	0,50	0,00	5,30	5,10	3,90	3,80	123,00	0,00	0,12	0,00	31,00	110,00	15,00	210,00	9,50	0,70	0,00
Agua	340	100	340,0																					
Total (4 porções):			1385,0	**Composição nutricional total**																				
Para 1 porção (homem):	345		346,3	**Composição nutricional da receita por porção (homem)**																				
Para 1 porção (mulher):	260		259,7	**Composição nutricional da receita por porção (mulher)**																				
				Composição nutricional da receita por 100g																				
				Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)																				

Composição dos alimentos na quantidade presente na receita

Nome dos ingredientes	Energia (kcal)	Lípidos [g] Valor	Lípidos Fator Retenção	Lípidos Final	Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g] Valor	Hidratos de carbono Fator Retenção	Hidratos de carbono Final	Açúcares [g]	Fibra [g] Valor	Fibra Fator Retenção	Fibra Final	Proteínas [g] Valor	Proteínas Fator Retenção	Proteínas Final	Vitamina A [µgRE]
Cebola	30,00	0,30	1,00	0,30	0,00	0,00	0,30	0,00	4,65	1,00	4,65	3,30	1,95	1,00	1,95	1,35	1,00	1,35	0,00
Azeite virgem extra	269,70	29,97	1,00	29,97	4,32	23,58	2,07	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Peito de peru cru sem pele	262,50	3,25	0,98	3,19	0,75	1,00	0,50	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	58,50	1,00	58,50	0,00
Ervilhas congeladas cruas	204,00	1,50	1,00	1,50	0,30	0,30	0,60	0,00	21,00	1,00	21,00	4,20	21,00	1,00	21,00	15,90	1,00	15,90	201,00
Dentes de alho	10,80	0,09	1,00	0,09	0,02	0,00	0,05	0,00	1,70	1,00	1,70	0,20	0,45	1,00	0,45	0,57	1,00	0,57	0,00
Alho francês	19,50	0,23	1,00	0,23	0,08	0,00	0,15	0,00	2,18	1,00	2,18	1,65	1,80	1,00	1,80	1,35	1,00	1,35	93,00
Sal marinho q.b.	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Batata	198,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	42,24	1,00	42,24	2,64	3,52	1,00	3,52	5,50	1,00	5,50	0,00
Hortelã	0,51	0,01	1,00	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,05	1,00	0,05	0,05	0,04	1,00	0,04	0,04	1,00	0,04	1,23
Agua																			
Composição nutricional total	995,01	35,34	-	35,28	5,46	24,88	3,67	0,00	71,81	-	71,81	12,04	28,76	-	28,76	83,21	-	83,21	295,23
Composição nutricional da receita por porção (homem)	**249**			**8,82**	**1,37**	**6,22**	**0,92**	**0,00**			**17,95**	**3,01**			**7,19**			**20,80**	**73,81**
Composição nutricional da receita por porção (mulher)	**187**			**6,61**	**1,02**						**13,46**	**2,26**			**5,39**			**15,60**	**55,36**
Composição nutricional da receita por 100g	**71,84**			**2,55**	**0,39**	**1,80**	**0,26**	**0,00**			**5,19**	**0,87**			**2,08**			**6,01**	**21,32**
Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)				31,91							28,87							33,45	

Nome dos ingredientes	Vitamina D [µg] Valor	Vitamina D Fator Retenção	Vitamina D Final	Vitamina B1 [mg] Valor	Vitamina B1 Fator Retenção	Vitamina B1 Final	Vitamina B12 [µg] Valor	Vitamina B12 Fator Retenção	Vitamina B12 Final	Vitamina C [mg] Valor	Vitamina C Fator Retenção	Vitamina C Final	Folato [µg] Valor	Folato Fator Retenção	Folato Final	Sódio [mg] Valor	Sódio Fator Retenção	Sódio Final	Cálcio [mg] Valor	Cálcio Fator Retenção	Cálcio Final	Ferro [mg] Valor	Ferro Fator Retenção	Ferro Final	Zinco [mg] Valor	Zinco Fator Retenção	Zinco Final	Selénio [µg]
Cebola	0,00	1,00	0,00	0,20	0,90	0,18	0,00	0,70	0,00	12,00	0,85	10,20	25,50	0,70	17,85	15,00	1,00	15,00	46,50	1,00	46,50	0,75	1,00	0,75	0,45	1,00	0,45	0,00
Azeite virgem extra	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Peito de peru cru sem pele	0,75	0,80	0,60	0,15	0,70	0,11	2,50	0,70	1,75	0,00	0,80	0,00	20,00	0,60	12,00	157,50	1,00	157,50	20,00	1,00	20,00	1,75	1,00	1,75	1,50	1,00	1,50	0,00
Ervilhas congeladas cruas	0,00	1,00	0,00	0,96	0,90	0,86	0,00	0,70	0,00	42,00	0,80	33,60	174,00	0,70	121,80	33,00	1,00	33,00	96,00	1,00	96,00	3,30	1,00	3,30	2,70	1,00	2,70	0,00
Dentes de alho	0,00	1,00	0,00	0,03	0,90	0,03	0,00	0,70	0,00	2,55	0,85	2,17	0,45	0,70	0,32	1,50	1,00	1,50	2,55	1,00	2,55	0,12	1,00	0,12	0,11	1,00	0,11	0,00
Alho francês	0,00	1,00	0,00	0,22	0,90	0,20	0,00	0,70	0,00	15,00	0,85	12,75	65,25	0,70	45,68	3,00	1,00	3,00	18,00	1,00	18,00	0,75	1,00	0,75	0,15	1,00	0,15	0,00
Sal marinho q.b.	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1600,00	1,00	1600,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Batata	0,00	1,00	0,00	0,46	0,90	0,42	0,00	0,80	0,00	30,80	0,85	26,18	77,00	0,75	57,75	19,80	1,00	19,80	19,80	1,00	19,80	0,44	1,00	0,44	0,44	1,00	0,44	0,00
Hortelã	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,31	1,00	0,31	1,10	1,00	1,10	0,15	1,00	0,15	2,10	1,00	2,10	0,10	1,00	0,10	0,01	1,00	0,01	0,00
Agua																												
Composição nutricional total	0,75	-	0,60	2,02	-	1,79	2,50	-	1,75	102,66	-	85,21	363,30	-	256,49	1829,95	-	1829,95	204,95	-	204,95	7,21	-	7,21	5,35	-	5,35	0,00
Composição nutricional da receita por porção (homem)			**0,15**			**0,45**			**0,44**			**21,30**			**64,12**			**457,49**			**51,24**			**1,80**			**1,34**	**0,00**
Composição nutricional da receita por porção (mulher)			**0,11**			**0,33**			**0,33**			**15,98**			**48,09**			**343,12**			**38,43**			**1,35**			**1,00**	**0,00**
Composição nutricional da receita por 100g			**0,04**			**0,13**			**0,13**			**6,15**			**18,52**			**132,13**			**14,80**			**0,52**			**0,39**	**0,00**
Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)																												

Nome da receita	Creme de Cogumelos e Lentilhas																							
	Quantidade dos alimentos na receita			Composição dos alimentos por 100 g edível																				
Nome dos ingredientes	Quantidade bruta (como consta na receita) (g)	% edível	Quantidade edível (g)	Energia (kcal)	Lípidos [g]	Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g]	Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteínas [g]	Vitamina A [µg]	Vitamina D [µg]	Vitamina B1 [mg]	Vitamina B12 [µg]	Vitamina C [mg]	Ac Fólico Folato B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
Cebola	180	100	180,0	20,00	0,20	0,00	0,00	0,20	0,00	3,10	2,20	1,30	0,90	0,00	0,00	0,13	0,00	8,00	17,00	10,00	31,00	0,50	0,30	0,00
Azeite virgem extra	25	100	25,0	899,00	99,90	14,40	78,60	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Lentilhas Cozidas	280	100	280,0	115,00	0,30	0,00	0,10	0,10	0,00	16,70	0,40	4,40	9,10	4,00	0,00	0,13	0,00	0,00	25,00	160,00	25,00	2,30	1,40	0,00
Cogumelos crus	220	100	220,0	18,00	0,50	0,10	0,00	0,20	0,00	0,50	0,30	2,30	1,80	0,00	0,00	0,09	0,00	1,00	44,00	5,00	6,00	0,60	0,40	0,00
Dentes de alho	15	100	15,0	72,00	0,60	0,10	0,00	0,30	0,00	11,30	1,30	3,00	3,80	0,00	0,00	0,21	0,00	17,00	3,00	10,00	17,00	0,80	0,70	0,00
Alho francês	100	100	100,0	26,00	0,30	0,10	0,00	0,20	0,00	2,90	2,20	2,40	1,80	124,00	0,00	0,29	0,00	20,00	87,00	4,00	24,00	1,00	0,20	0,00
Sal marinho q.b.	4	100	4,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40000,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Batata	160	100	160,0	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,20	1,20	1,60	2,50	0,00	0,00	0,21	0,00	14,00	35,00	9,00	9,00	0,20	0,20	0,00
Agua	400	100	400,0																					
Total (4 porções):			1384,0	Composição nutricional total																				
Para 1 porção (homem):	345		346,0	Composição nutricional da receita por porção (homem)																				
Para 1 porção (mulher):	260		259,5	Composição nutricional da receita por porção (mulher)																				
				Composição nutricional da receita por 100g																				
				Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)																				

Composição dos alimentos na quantidade presente na receita

Nome dos ingredientes	Energia (kcal)	Lípidos [g]			Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g]			Açúcares [g]	Fibra [g]			Proteínas [g]			Vitamina A [µgRE]
		Valor	Fator Retenção	Final					Valor	Fator Retenção	Final		Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	
Cebola	36,00	0,36	1,00	0,36	0,00	0,00	0,36	0,00	5,58	1,00	5,58	3,96	2,34	1,00	2,34	1,62	1,00	1,62	0,00
Azeite virgem extra	224,75	24,98	1,00	24,98	3,60	19,65	1,73	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Lentilhas Cozidas	322,00	0,84	1,00	0,84	0,00	0,28	0,28	0,00	46,76	1,00	46,76	1,12	12,32	1,00	12,32	25,48	1,00	25,48	11,20
Cogumelos crus	39,60	1,10	1,00	1,10	0,22	0,00	0,44	0,00	1,10	1,00	1,10	0,66	5,06	1,00	5,06	3,96	1,00	3,96	0,00
Dentes de alho	10,80	0,09	1,00	0,09	0,02	0,00	0,05	0,00	1,70	1,00	1,70	0,20	0,45	1,00	0,45	0,57	1,00	0,57	0,00
Alho francês	26,00	0,30	1,00	0,30	0,10	0,00	0,20	0,00	2,90	1,00	2,90	2,20	2,40	1,00	2,40	1,80	1,00	1,80	124,00
Sal marinho q.b.	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Batata	144,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30,72	1,00	30,72	1,92	2,56	1,00	2,56	4,00	1,00	4,00	0,00
Agua																			
Total (4 porções):	803,15	27,67	-	27,67	3,94	19,93	3,05	0,00	88,76	-	88,76	10,06	25,13	-	25,13	37,43	-	37,43	135,20
Para 1 porção (homem):	**201**			**6,92**	**0,98**	**4,98**	**0,76**	**0,00**			**22,19**	**2,51**			**6,28**			**9,36**	**33,80**
Para 1 porção (mulher):	**151**			**5,19**	**0,74**						**16,64**	**1,89**			**4,71**			**7,02**	**25,35**
Composição nutricional da receita por 100g	**58,03**			**2,00**	**0,28**	**1,44**	**0,22**	**0,00**			**6,41**	**0,73**			**1,82**			**2,70**	**9,77**
Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)				31,00							44,20							18,64	

Nome dos ingredientes	Vitamina D [µg]			Vitamina B1 [mg]			Vitamina B12 [µg]			Vitamina C [mg]			Folato [µg]			Sódio [mg]			Cálcio [mg]			Ferro [mg]			Zinco [mg]			Selénio [µg]
	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	
Cebola	0,00	1,00	0,00	0,23	0,90	0,21	0,00	0,70	0,00	14,40	0,85	12,24	30,60	0,70	21,42	18,00	1,00	18,00	55,80	1,00	55,80	0,90	1,00	0,90	0,54	1,00	0,54	0,00
Azeite virgem extra	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Lentilhas Cozidas	0,00	0,90	0,00	0,36	0,80	0,29	0,00	1,00	0,00	0,00	0,60	0,00	70,00	0,60	42,00	448,00	1,00	448,00	70,00	1,00	70,00	6,44	1,00	6,44	3,92	1,00	3,92	0,00
Cogumelos crus	0,00	1,00	0,00	0,20	0,90	0,18	0,00	0,70	0,00	2,20	0,80	1,76	96,80	0,70	67,76	11,00	1,00	11,00	13,20	1,00	13,20	1,32	1,00	1,32	0,88	1,00	0,88	0,00
Dentes de alho	0,00	1,00	0,00	0,03	0,90	0,03	0,00	0,70	0,00	2,55	0,85	2,17	0,45	0,70	0,32	1,50	1,00	1,50	2,55	1,00	2,55	0,12	1,00	0,12	0,11	1,00	0,11	0,00
Alho francês	0,00	1,00	0,00	0,29	0,90	0,26	0,00	0,70	0,00	20,00	0,85	17,00	87,00	0,70	60,90	4,00	1,00	4,00	24,00	1,00	24,00	1,00	1,00	1,00	0,20	1,00	0,20	0,00
Sal marinho q.b.	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1600,00	1,00	1600,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Batata	0,00	1,00	0,00	0,34	0,90	0,30	0,00	0,80	0,00	22,40	0,85	19,04	56,00	0,75	42,00	14,40	1,00	14,40	14,40	1,00	14,40	0,32	1,00	0,32	0,32	1,00	0,32	0,00
Agua																												
Total (4 porções):	0,00	-	0,00	1,45	-	1,27	0,00	-	0,00	61,55	-	52,21	340,85	-	234,40	2096,90	-	2096,90	179,95	-	179,95	10,10	-	10,10	5,97	-	5,97	0,00
Para 1 porção (homem):			**0,00**			**0,32**			**0,00**			**13,05**			**58,60**			**524,23**			**44,99**			**2,53**			**1,49**	**0,00**
Para 1 porção (mulher):			**0,00**			**0,24**			**0,00**			**9,79**			**43,95**			**393,17**			**33,74**			**1,89**			**1,12**	**0,00**
Composição nutricional da receita por 100g			**0,00**			**0,09**			**0,00**			**3,77**			**16,94**			**151,51**			**13,00**			**0,73**			**0,43**	**0,00**
Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)																												

Nome da receita	Sopa de Peixe

Quantidade dos alimentos na receita / Composição dos alimentos por 100 g edível

Nome dos ingredientes	Quantidade bruta (como consta na receita) (g)	% edível	Quantidade edível (g)	Energia (kcal)	Lípidos [g]	Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g]	Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteínas [g]	Vitamina A [µg]	Vitamina D [µg]	Vitamina B1 [mg]	Vitamina B12 [µg]	Vitamina C [mg]	Ac Fólico Folato B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
Cebola	180	100	180,0	20,00	0,20	0,00	0,00	0,20	0,00	3,10	2,20	1,30	0,90	0,00	0,00	0,13	0,00	8,00	17,00	10,00	31,00	0,50	0,30	0,00
Azeite virgem extra	25	100	25,0	899,00	99,90	14,40	78,60	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Raia	350	37	129,5	58,00	0,20	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	14,10	2,00	0,40	0,03	0,47	0,00	12,00	220,00	160,00	0,30	0,80	0,00
Maruca	200	75	150,0	70,00	0,10	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	17,20	9,00	0,40	0,04	0,48	0,00	6,80	120,00	25,00	0,20	0,70	0,00
Pimento vermelho	80	100	80,0	27,00	0,60	0,10	0,00	0,30	0,00	2,70	2,50	2,00	1,60	217,00	0,00	0,02	0,00	90,00	28,00	4,00	9,00	0,60	0,20	0,00
Dentes de alho	15	100	15,0	72,00	0,60	0,10	0,00	0,30	0,00	11,30	1,30	3,00	3,80	0,00	0,00	0,21	0,00	17,00	3,00	10,00	17,00	0,80	0,70	0,00
Cenoura crua	100	100	100,0	25,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	4,10	2,60	0,60	933,00	0,00	0,05	0,00	3,00	28,00	58,00	41,00	0,70	0,10	0,00
Tomate maduro fresco	190	100	190,0	23,00	0,30	0,00	0,10	0,20	0,00	3,50	3,50	1,30	0,80	85,00	0,00	0,05	0,00	20,00	17,00	13,00	11,00	0,70	0,10	0,00
Sal marinho q.b.	4	100	4,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40000,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Batata	250	100	250,0	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,20	1,20	1,60	2,50	0,00	0,00	0,21	0,00	14,00	35,00	9,00	9,00	0,20	0,20	0,00
Alho francês	80	100	80,0	26,00	0,30	0,10	0,00	0,20	0,00	2,90	2,20	2,40	1,80	124,00	0,00	0,29	0,00	20,00	87,00	4,00	24,00	1,00	0,20	0,00
Coentros	5	100	5,0	28,00	0,60	0,10	0,00	0,40	0,00	1,80	1,50	2,90	2,40	102,00	0,00	0,07	0,00	63,00	18,00	28,00	98,00	1,90	0,20	0,00
Agua	175	100	175,0																					
Total (4 porções):			1383,5	**Composição nutricional total**																				
Para 1 porção (homem):	345		345,9	**Composição nutricional da receita por porção (homem)**																				
Para 1 porção (mulher):	260		259,4	**Composição nutricional da receita por porção (mulher)**																				
				Composição nutricional da receita por 100g																				
				Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)																				

Composição dos alimentos na quantidade presente na receita

Nome dos ingredientes	Energia (kcal)	Lípidos [g]			Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g]			Açúcares [g]	Fibra [g]			Proteínas [g]			Vitamina A [µgRE]
		Valor	Fator Retenção	Final					Valor	Fator Retenção	Final		Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	
Cebola	36,00	0,36	1,00	0,36	0,00	0,00	0,36	0,00	5,58	1,00	5,58	3,96	2,34	1,00	2,34	1,62	1,00	1,62	0,00
Azeite virgem extra	224,75	24,98	1,00	24,98	3,60	19,65	1,73	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Raia	75,11	0,26	1,00	0,26	0,00	0,00	0,13	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	18,26	1,00	18,26	2,59
Maruca	105,00	0,15	1,00	0,15	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	25,80	1,00	25,80	13,50
Pimento vermelho	21,60	0,48	1,00	0,48	0,08	0,00	0,24	0,00	2,16	1,00	2,16	2,00	1,60	1,00	1,60	1,28	1,00	1,28	173,60
Dentes de alho	10,80	0,09	1,00	0,09	0,02	0,00	0,05	0,00	1,70	1,00	1,70	0,20	0,45	1,00	0,45	0,57	1,00	0,57	0,00
Cenoura crua	25,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	1,00	4,40	4,10	2,60	1,00	2,60	0,60	1,00	0,60	933,00
Tomate maduro fresco	43,70	0,57	1,00	0,57	0,00	0,19	0,38	0,00	6,65	1,00	6,65	6,65	2,47	1,00	2,47	1,52	1,00	1,52	161,50
Sal marinho q.b.	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Batata	225,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	48,00	1,00	48,00	3,00	4,00	1,00	4,00	6,25	1,00	6,25	0,00
Alho francês	20,80	0,24	1,00	0,24	0,08	0,00	0,16	0,00	2,32	1,00	2,32	1,76	1,92	1,00	1,92	1,44	1,00	1,44	99,20
Coentros	1,40	0,03	1,00	0,03	0,01	0,00	0,02	0,00	0,09	1,00	0,09	0,08	0,15	1,00	0,15	0,12	1,00	0,12	5,10
Agua																			
Composição nutricional total	789,16	27,15	-	27,15	3,78	19,84	3,21	0,00	70,90	-	70,90	21,74	15,53	-	15,53	57,46	-	57,46	1388,49
Composição nutricional da receita por porção (homem)	**197**			**6,79**	**0,95**	**4,96**	**0,80**	**0,00**			**17,72**	**5,44**			**3,88**			**14,36**	**347,12**
Composição nutricional da receita por porção (mulher)	**148**			**5,09**	**0,71**						**13,29**	**4,08**			**2,91**			**10,77**	**260,34**
Composição nutricional da receita por 100g	**57,04**			**1,96**	**0,27**	**1,43**	**0,23**	**0,00**			**5,12**	**1,57**			**1,12**			**4,15**	**100,36**
Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)				30,97							35,93							29,12	

Composição dos alimentos na quantidade presente na receita (continuação)

Nome dos ingredientes	Vitamina D [µg]			Vitamina B1 [mg]			Vitamina B12 [µg]			Vitamina C [mg]			Folato [µg]			Sódio [mg]			Cálcio [mg]			Ferro [mg]			Zinco [mg]			Selénio [µg]
	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	
Cebola	0,00	1,00	0,00	0,23	0,90	0,21	0,00	0,70	0,00	14,40	0,85	12,24	30,60	0,70	21,42	18,00	1,00	18,00	55,80	1,00	55,80	0,90	1,00	0,90	0,54	1,00	0,54	0,00
Azeite virgem extra	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Raia	0,52	0,90	0,47	0,04	0,85	0,03	0,61	0,90	0,55	0,00	0,85	0,00	15,54	0,85	13,21	284,90	1,00	284,90	207,20	1,00	207,20	0,39	1,00	0,39	1,04	1,00	1,04	0,00
Maruca	0,60	0,90	0,54	0,06	0,85	0,05	0,72	0,90	0,65	0,00	0,85	0,00	10,20	0,85	8,67	180,00	1,00	180,00	37,50	1,00	37,50	0,30	1,00	0,30	1,05	1,00	1,05	0,00
Pimento vermelho	0,00	1,00	0,00	0,02	0,90	0,01	0,00	0,70	0,00	72,00	0,80	57,60	22,40	0,70	15,68	3,20	1,00	3,20	7,20	1,00	7,20	0,48	1,00	0,48	0,16	1,00	0,16	0,00
Dentes de alho	0,00	1,00	0,00	0,03	0,90	0,03	0,00	0,70	0,00	2,55	0,85	2,17	0,45	0,70	0,32	1,50	1,00	1,50	2,55	1,00	2,55	0,12	1,00	0,12	0,11	1,00	0,11	0,00
Cenoura crua	0,00	1,00	0,00	0,05	0,90	0,05	0,00	0,70	0,00	3,00	0,85	2,55	28,00	0,70	19,60	58,00	1,00	58,00	41,00	1,00	41,00	0,70	1,00	0,70	0,10	1,00	0,10	0,00
Tomate maduro fresco	0,00	1,00	0,00	0,10	0,90	0,09	0,00	0,70	0,00	38,00	0,80	30,40	32,30	0,70	22,61	24,70	1,00	24,70	20,90	1,00	20,90	1,33	1,00	1,33	0,19	1,00	0,19	0,00
Sal marinho q.b.	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1600,00	1,00	1600,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Batata	0,00	1,00	0,00	0,53	0,90	0,47	0,00	0,80	0,00	35,00	0,85	29,75	87,50	0,75	65,63	22,50	1,00	22,50	22,50	1,00	22,50	0,50	1,00	0,50	0,50	1,00	0,50	0,00
Alho francês	0,00	1,00	0,00	0,23	0,90	0,21	0,00	0,70	0,00	16,00	0,85	13,60	69,60	0,70	48,72	3,20	1,00	3,20	19,20	1,00	19,20	0,80	1,00	0,80	0,16	1,00	0,16	0,00
Coentros	0,00	1,00	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,70	0,00	3,15	0,60	1,89	0,90	0,70	0,63	1,40	1,00	1,40	4,90	1,00	4,90	0,10	1,00	0,10	0,01	1,00	0,01	0,00
Agua																												
Composição nutricional total	1,12	-	1,01	1,29	-	1,15	1,33	-	1,20	184,10	-	150,20	297,49	-	216,48	2197,40	-	2197,40	418,75	-	418,75	5,61	-	5,61	3,85	-	3,85	0,00
Composição nutricional da receita por porção (homem)			**0,25**			**0,29**			**0,30**			**37,55**			**54,12**			**549,35**			**104,69**			**1,40**			**0,96**	**0,00**
Composição nutricional da receita por porção (mulher)			**0,19**			**0,22**			**0,22**			**28,16**			**40,59**			**412,01**			**78,52**			**1,05**			**0,72**	**0,00**
Composição nutricional da receita por 100g			**0,07**			**0,08**			**0,09**			**10,86**			**15,65**			**158,83**			**30,27**			**0,41**			**0,28**	**0,00**
Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)																												

Nome da receita	Creme Seitan Brócolos e Abóbora

Quantidade dos alimentos na receita / Composição dos alimentos por 100 g edível

Nome dos ingredientes	Quantidade bruta (como consta na receita) (g)	% edível	Quantidade edível (g)	Energia (kcal)	Lípidos [g]	Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g]	Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteínas [g]	Vitamina A [µg]	Vitamina D [µg]	Vitamina B1 [mg]	Vitamina B12 [µg]	Vitamina C [mg]	Ac Fólico Folato B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
Cebola	80	100	80,0	20,00	0,20	0,00	0,00	0,20	0,00	3,10	2,20	1,30	0,90	0,00	0,00	0,13	0,00	8,00	17,00	10,00	31,00	0,50	0,30	0,00
Azeite virgem extra	15	100	15,0	899,00	99,90	14,40	78,60	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Brócolo (apenas os floretes)	180	100	180,0	32,00	0,80	0,10	0,00	0,40	0,00	1,50	1,20	2,60	3,40	178,00	0,00	0,10	0,00	41,00	90,00	8,00	67,00	1,30	0,60	0,00
Abóbora	180	100	180,0	11,00	0,20	0,10	0,00	0,00	0,00	1,70	1,40	0,70	0,30	160,00	0,00	0,01	0,00	12,00	8,00	1,00	25,00	0,10	0,10	0,00
Dentes de alho	5	100	5,0	72,00	0,60	0,10	0,00	0,30	0,00	11,30	1,30	3,00	3,80	0,00	0,00	0,21	0,00	17,00	3,00	10,00	17,00	0,80	0,70	0,00
Seitan	150	100	150,0	139,00	1,70	0,30	0,90	0,40	0,00	5,40	0,30	0,70	25,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,70	190,00	20,00	1,30	1,30	0,00
Sal marinho q.b.	4	100	4,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40000,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Batata	120	100	120,0	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,20	1,20	1,60	2,50	0,00	0,00	0,21	0,00	14,00	35,00	9,00	9,00	0,20	0,20	0,00
Alho francês	80	100	80,0	26,00	0,30	0,10	0,00	0,20	0,00	2,90	2,20	2,40	1,80	124,00	0,00	0,29	0,00	20,00	87,00	4,00	24,00	1,00	0,20	0,00
Agua	570	100	570,0																					
Noz-moscada																								
Tomilho																								
Total (4 porções):			1384,0	Composição nutricional total																				
Para 1 porção (homem):	345		346,0	Composição nutricional da receita por porção (homem)																				
Para 1 porção (mulher):	260		259,5	Composição nutricional da receita por porção (mulher)																				
				Composição nutricional da receita por 100g																				
				Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)																				

Composição dos alimentos na quantidade presente na receita

Nome dos ingredientes	Energia (kcal)	Lípidos [g] Valor	Lípidos Fator Retenção	Lípidos Final	Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g] Valor	Hidratos de carbono Fator Retenção	Hidratos de carbono Final	Açúcares [g]	Fibra [g] Valor	Fibra Fator Retenção	Fibra Final	Proteínas [g] Valor	Proteínas Fator Retenção	Proteínas Final	Vitamina A [µgRE]
Cebola	16,00	0,16	1,00	0,16	0,00	0,00	0,16	0,00	2,48	1,00	2,48	1,76	1,04	1,00	1,04	0,72	1,00	0,72	0,00
Azeite virgem extra	134,85	14,99	1,00	14,99	2,16	11,79	1,04	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Brócolo (apenas os floretes)	57,60	1,44	1,00	1,44	0,18	0,00	0,72	0,00	2,70	1,00	2,70	2,16	4,68	1,00	4,68	6,12	1,00	6,12	320,40
Abóbora	19,80	0,36	1,00	0,36	0,18	0,00	0,00	0,00	3,06	1,00	3,06	2,52	1,26	1,00	1,26	0,54	1,00	0,54	288,00
Dentes de alho	3,60	0,03	1,00	0,03	0,01	0,00	0,02	0,00	0,57	1,00	0,57	0,07	0,15	1,00	0,15	0,19	1,00	0,19	0,00
Seitan	208,50	2,55	1,00	2,55	0,45	1,35	0,60	0,00	8,10	1,00	8,10	0,45	1,05	1,00	1,05	37,50	1,00	37,50	0,00
Sal marinho q.b.	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Batata	108,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	23,04	1,00	23,04	1,44	1,92	1,00	1,92	3,00	1,00	3,00	0,00
Alho francês	20,80	0,24	1,00	0,24	0,08	0,00	0,16	0,00	2,32	1,00	2,32	1,76	1,92	1,00	1,92	1,44	1,00	1,44	99,20
Agua																			
Noz-moscada																			
Tomilho																			
Total (4 porções):	569,15	19,77	-	19,77	3,06	13,14	2,69	0,00	42,27	-	42,27	10,16	12,02	-	12,02	49,51	-	49,51	707,60
Para 1 porção (homem):	**142**			**4,94**	**0,76**	**3,29**	**0,67**	**0,00**			**10,57**	**2,54**			**3,01**			**12,38**	**176,90**
Para 1 porção (mulher):	**107**			**3,71**	**0,57**						**7,92**	**1,90**			**2,25**			**9,28**	**132,68**
Composição nutricional da receita por 100g	**41,12**			**1,43**	**0,22**	**0,95**	**0,19**	**0,00**			**3,05**	**0,73**			**0,87**			**3,58**	**51,13**
Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)				31,25							29,70							34,80	

Nome dos ingredientes	Vitamina D [µg] Valor	Vitamina D Fator Retenção	Vitamina D Final	Vitamina B1 [mg] Valor	Vitamina B1 Fator Retenção	Vitamina B1 Final	Vitamina B12 [µg] Valor	Vitamina B12 Fator Retenção	Vitamina B12 Final	Vitamina C [mg] Valor	Vitamina C Fator Retenção	Vitamina C Final	Folato [µg] Valor	Folato Fator Retenção	Folato Final	Sódio [mg] Valor	Sódio Fator Retenção	Sódio Final	Cálcio [mg] Valor	Cálcio Fator Retenção	Cálcio Final	Ferro [mg] Valor	Ferro Fator Retenção	Ferro Final	Zinco [mg] Valor	Zinco Fator Retenção	Zinco Final	Selénio [µg]
Cebola	0,00	1,00	0,00	0,10	0,90	0,09	0,00	0,70	0,00	6,40	0,85	5,44	13,60	0,70	9,52	8,00	1,00	8,00	24,80	1,00	24,80	0,40	1,00	0,40	0,24	1,00	0,24	0,00
Azeite virgem extra	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Brócolo (apenas os floretes)	0,00	1,00	0,00	0,18	0,90	0,16	0,00	0,70	0,00	73,80	0,80	59,04	162,00	0,70	113,40	14,40	1,00	14,40	120,60	1,00	120,60	2,34	1,00	2,34	1,08	1,00	1,08	0,00
Abóbora	0,00	1,00	0,00	0,02	0,90	0,02	0,00	0,70	0,00	21,60	0,80	17,28	14,40	0,70	10,08	1,80	1,00	1,80	45,00	1,00	45,00	0,18	1,00	0,18	0,18	1,00	0,18	0,00
Dentes de alho	0,00	1,00	0,00	0,01	0,90	0,01	0,00	0,70	0,00	0,85	0,85	0,72	0,15	0,70	0,11	0,50	1,00	0,50	0,85	1,00	0,85	0,04	1,00	0,04	0,04	1,00	0,04	0,00
Seitan	0,00	1,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,60	0,00	22,05	0,60	13,23	285,00	1,00	285,00	30,00	1,00	30,00	1,95	1,00	1,95	1,95	1,00	1,95	0,00
Sal marinho q.b.	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1600,00	1,00	1600,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Batata	0,00	1,00	0,00	0,25	0,90	0,23	0,00	0,80	0,00	16,80	0,85	14,28	42,00	0,75	31,50	10,80	1,00	10,80	10,80	1,00	10,80	0,24	1,00	0,24	0,24	1,00	0,24	0,00
Alho francês	0,00	1,00	0,00	0,23	0,90	0,21	0,00	0,70	0,00	16,00	0,85	13,60	69,60	0,70	48,72	3,20	1,00	3,20	19,20	1,00	19,20	0,80	1,00	0,80	0,16	1,00	0,16	0,00
Agua																												
Noz-moscada																												
Tomilho																												
Total (4 porções):	0,00	-	0,00	0,80	-	0,72	0,00	-	0,00	135,45	-	110,36	323,80	-	226,56	1923,70	-	1923,70	251,25	-	251,25	5,95	-	5,95	3,89	-	3,89	0,00
Para 1 porção (homem):			**0,00**			**0,18**			**0,00**			**27,59**			**56,64**			**480,93**			**62,81**			**1,49**			**0,97**	**0,00**
Para 1 porção (mulher):			**0,00**			**0,13**			**0,00**			**20,69**			**42,48**			**360,69**			**47,11**			**1,12**			**0,73**	**0,00**
Composição nutricional da receita por 100g			**0,00**			**0,05**			**0,00**			**7,97**			**16,37**			**139,00**			**18,15**			**0,43**			**0,28**	**0,00**
Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)																												

Nome da receita	Creme de Frango com Curgete e Alho Francês

Quantidade dos alimentos na receita / Composição dos alimentos por 100 g edível

Nome dos ingredientes	Quantidade bruta (como consta na receita) (g)	% edível	Quantidade edível (g)	Energia (kcal)	Lípidos [g]	Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g]	Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteínas [g]	Vitamina A [µg]	Vitamina D [µg]	Vitamina B1 [mg]	Vitamina B12 [µg]	Vitamina C [mg]	Ac Fólico Folato B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
Frango (peito)	200	100	200,0	108,00	1,20	0,30	0,40	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	24,10	0,00	0,10	0,14	0,37	0,00	13,00	60,00	5,00	0,50	0,80	0,00
Batata crua	300	100	300,0	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,20	1,20	1,60	2,50	0,00	0,00	0,21	0,00	14,00	35,00	9,00	9,00	0,20	0,20	0,00
Alho Francês	200	100	200,0	26,00	0,30	0,10	0,00	0,20	0,00	2,90	2,20	2,40	1,80	124,00	0,00	0,29	0,00	20,00	87,00	4,00	24,00	1,00	0,20	0,00
Curgete	200	100	200,0	19,00	0,30	0,10	0,00	0,10	0,00	2,00	1,90	1,00	1,60	55,00	0,00	0,11	0,00	17,00	41,00	3,00	22,00	0,80	0,30	0,00
Azeite	25	100	25,0	899,00	99,90	14,40	78,60	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Cebola	100	100	100,0	20,00	0,20	0,00	0,00	0,20	0,00	3,10	2,20	1,30	0,90	0,00	0,00	0,13	0,00	8,00	17,00	10,00	31,00	0,50	0,30	0,00
Sal	4	100	4,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40000,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	5	100	5,0	72,00	0,60	0,10	0,00	0,30	0,00	11,30	1,30	3,00	3,80	0,00	0,00	0,21	0,00	17,00	3,00	10,00	17,00	0,80	0,70	0,00
Água	350	100	350,0																					
Total (4 porções):			1384,0	Composição nutricional total																				
Para 1 porção (homem):	345		346,0	Composição nutricional da receita por porção (homem)																				
Para 1 porção (mulher):	260		259,5	Composição nutricional da receita por porção (mulher)																				
				Composição nutricional da receita por 100g																				
				Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)																				

Composição dos alimentos na quantidade presente na receita

Nome dos ingredientes	Energia (kcal)	Lípidos [g] Valor	Lípidos Fator Retenção	Lípidos Final	Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g] Valor	Hidratos de carbono Fator Retenção	Hidratos de carbono Final	Açúcares [g]	Fibra [g] Valor	Fibra Fator Retenção	Fibra Final	Proteínas [g] Valor	Proteínas Fator Retenção	Proteínas Final	Vitamina A [µgRE]
Frango (peito)	216,00	2,40	0,98	2,35	0,60	0,80	0,40	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	48,20	1,00	48,20	0,00
Batata crua	270,00	0,00	0,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57,60	1,00	57,60	3,60	4,80	1,00	4,80	7,50	1,00	7,50	0,00
Alho Francês	52,00	0,60	1,00	0,60	0,20	0,00	0,40	0,00	5,80	1,00	5,80	4,40	4,80	1,00	4,80	3,60	1,00	3,60	248,00
Curgete	38,00	0,60	1,00	0,60	0,20	0,00	0,20	0,00	4,00	1,00	4,00	3,80	2,00	1,00	2,00	3,20	1,00	3,20	110,00
Azeite	224,75	24,98	1,00	24,98	3,60	19,65	1,73	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Cebola	20,00	0,20	1,00	0,20	0,00	0,00	0,20	0,00	3,10	1,00	3,10	2,20	1,30	1,00	1,30	0,90	1,00	0,90	0,00
Sal	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Alho	3,60	0,03	1,00	0,03	0,01	0,00	0,02	0,00	0,57	1,00	0,57	0,07	0,15	1,00	0,15	0,19	1,00	0,19	0,00
Água																			
Total (4 porções)	824,35	28,81	-	28,76	4,61	20,45	2,94	0,00	71,07	-	71,07	14,07	13,05	-	13,05	63,59	-	63,59	358,00
Para 1 porção (homem)	**206**			**7,19**	**1,15**	**5,11**	**0,74**	**0,00**			**17,77**	**3,52**			**3,26**			**15,90**	**89,50**
Para 1 porção (mulher)	**155**			**5,39**	**0,86**						**13,32**	**2,64**			**2,45**			**11,92**	**67,13**
Por 100g	**59,56**			**2,08**	**0,33**	**1,48**	**0,21**	**0,00**			**5,13**	**1,02**			**0,94**			**4,59**	**25,87**
Contributo percentual (%)				31,40							34,48							30,86	

Nome dos ingredientes	Vitamina D [µg] Valor	Vitamina D Fator Retenção	Vitamina D Final	Vitamina B1 [mg] Valor	Vitamina B1 Fator Retenção	Vitamina B1 Final	Vitamina B12 [µg] Valor	Vitamina B12 Fator Retenção	Vitamina B12 Final	Vitamina C [mg] Valor	Vitamina C Fator Retenção	Vitamina C Final	Folato [µg] Valor	Folato Fator Retenção	Folato Final	Sódio [mg] Valor	Sódio Fator Retenção	Sódio Final	Cálcio [mg] Valor	Cálcio Fator Retenção	Cálcio Final	Ferro [mg] Valor	Ferro Fator Retenção	Ferro Final	Zinco [mg] Valor	Zinco Fator Retenção	Zinco Final	Selénio [µg]
Frango (peito)	0,20	0,80	0,16	0,28	0,70	0,20	0,74	0,70	0,52	0,80	1,00	0,80	26,00	0,70	18,20	120,00	1,00	120,00	10,00	1,00	10,00	1,00	1,00	1,00	1,60	1,00	1,60	0,00
Batata crua	0,00	1,00	0,00	0,63	0,90	0,57	0,00	0,80	0,00	42,00	0,85	35,70	105,00	0,75	78,75	27,00	1,00	27,00	27,00	1,00	27,00	0,60	1,00	0,60	0,60	1,00	0,60	0,00
Alho Francês	0,00	1,00	0,00	0,58	0,90	0,52	0,00	0,70	0,00	40,00	0,85	34,00	174,00	0,70	121,80	8,00	1,00	8,00	48,00	1,00	48,00	2,00	1,00	2,00	0,40	1,00	0,40	0,00
Curgete	0,00	1,00	0,00	0,22	0,90	0,20	0,00	0,70	0,00	34,00	0,80	27,20	82,00	0,70	57,40	6,00	1,00	6,00	44,00	1,00	44,00	1,60	1,00	1,60	0,60	1,00	0,60	0,00
Azeite	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Cebola	0,00	1,00	0,00	0,13	1,00	0,13	0,00	1,00	0,00	8,00	1,00	8,00	17,00	1,00	17,00	10,00	1,00	10,00	31,00	1,00	31,00	0,50	1,00	0,50	0,30	1,00	0,30	0,00
Sal	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1600,00	1,00	1600,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Alho	0,00	1,00	0,00	0,01	0,90	0,01	0,00	0,70	0,00	0,85	0,85	0,72	0,15	0,70	0,11	0,50	1,00	0,50	0,85	1,00	0,85	0,04	1,00	0,04	0,04	1,00	0,04	0,00
Água																												
Total (4 porções)	0,20	-	0,16	1,85	-	1,62	0,74	-	0,52	125,65	-	106,42	404,15	-	293,26	1771,50	-	1771,50	160,85	-	160,85	5,74	-	5,74	3,54	-	3,54	0,00
Para 1 porção (homem)			**0,04**			**0,41**			**0,13**			**26,61**			**73,31**			**442,88**			**40,21**			**1,44**			**0,88**	**0,00**
Para 1 porção (mulher)			**0,03**			**0,30**			**0,10**			**19,95**			**54,99**			**332,16**			**30,16**			**1,08**			**0,66**	**0,00**
Por 100g			**0,01**			**0,12**			**0,04**			**7,69**			**21,19**			**128,00**			**11,62**			**0,41**			**0,26**	**0,00**
Contributo percentual (%)																												

Nome da receita	Creme de Tomate Assado e Grão

Quantidade dos alimentos na receita / Composição dos alimentos por 100 g edível

Nome dos ingredientes	Quantidade bruta (como consta na receita) (g)	% edível	Quantidade edível (g)	Energia (kcal)	Lípidos [g]	Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g]	Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteínas [g]	Vitamina A [µg]	Vitamina D [µg]	Vitamina B1 [mg]	Vitamina B12 [µg]	Vitamina C [mg]	Ac Fólico Folato B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
Cebola	180	100	180,0	20,00	0,20	0,00	0,00	0,20	0,00	3,10	2,20	1,30	0,90	0,00	0,00	0,13	0,00	8,00	17,00	10,00	31,00	0,50	0,30	0,00
Azeite virgem extra	20	100	20,0	899,00	99,90	14,40	78,60	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Grão-bico-cozido	380	100	380,0	130,00	2,10	0,20	0,40	1,00	0,00	16,70	1,00	5,10	8,40	4,00	0,00	0,10	0,00	0,00	54,00	250,00	46,00	2,10	1,20	0,00
Tomate assado	460	100	460,0	23,00	0,30	0,00	0,10	0,20	0,00	3,50	3,50	1,30	0,80	85,00	0,00	0,05	0,00	20,00	17,00	13,00	11,00	0,70	0,10	0,00
Dentes de alho	15	100	15,0	72,00	0,60	0,10	0,00	0,30	0,00	11,30	1,30	3,00	3,80	0,00	0,00	0,21	0,00	17,00	3,00	10,00	17,00	0,80	0,70	0,00
Sal marinho q.b.	5	100	5,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40000,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Agua	325	100	325,0																					
Oregãos																								
Pimenta																								
Total (4 porções):			1385,0	**Composição nutricional total**																				
Para 1 porção (homem):	345		346,3	**Composição nutricional da receita por porção (homem)**																				
Para 1 porção (mulher):	260		259,7	**Composição nutricional da receita por porção (mulher)**																				
				Composição nutricional da receita por 100g																				
				Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)																				

Composição dos alimentos na quantidade presente na receita

Nome dos ingredientes	Energia (kcal)	Lípidos [g] Valor	Lípidos Fator Retenção	Lípidos Final	Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g] Valor	Hidratos de carbono Fator Retenção	Hidratos de carbono Final	Açúcares [g]	Fibra [g] Valor	Fibra Fator Retenção	Fibra Final	Proteínas [g] Valor	Proteínas Fator Retenção	Proteínas Final	Vitamina A [µgRE]
Cebola	36,00	0,36	1,00	0,36	0,00	0,00	0,36	0,00	5,58	1,00	5,58	3,96	2,34	1,00	2,34	1,62	1,00	1,62	0,00
Azeite virgem extra	179,80	19,98	1,00	19,98	2,88	15,72	1,38	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Grão-bico-cozido	494,00	7,98	1,00	7,98	0,76	1,52	3,80	0,00	63,46	1,00	63,46	3,80	19,38	1,00	19,38	31,92	1,00	31,92	15,20
Tomate assado	105,80	1,38	1,00	1,38	0,00	0,46	0,92	0,00	16,10	1,00	16,10	16,10	5,98	1,00	5,98	3,68	1,00	3,68	391,00
Dentes de alho	10,80	0,09	1,00	0,09	0,02	0,00	0,05	0,00	1,70	1,00	1,70	0,20	0,45	1,00	0,45	0,57	1,00	0,57	0,00
Sal marinho q.b.	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Agua																			
Oregãos																			
Pimenta																			
Total (4 porções):	826,40	29,79	-	29,79	3,66	17,70	6,51	0,00	86,84	-	86,84	24,06	28,15	-	28,15	37,79	-	37,79	406,20
Para 1 porção (homem):	**207**			**7,45**	**0,91**	**4,43**	**1,63**	**0,00**			**21,71**	**6,01**			**7,04**			**9,45**	**101,55**
Para 1 porção (mulher):	**155**			**5,59**	**0,69**						**16,28**	**4,51**			**5,28**			**7,09**	**76,16**
Composição nutricional da receita por 100g	**59,67**			**2,15**	**0,26**	**1,28**	**0,47**	**0,00**			**6,27**	**1,74**			**2,03**			**2,73**	**29,33**
Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)				32,44							42,03							18,29	

Nome dos ingredientes	Vitamina D [µg] Valor	Vitamina D Fator Retenção	Vitamina D Final	Vitamina B1 [mg] Valor	Vitamina B1 Fator Retenção	Vitamina B1 Final	Vitamina B12 [µg] Valor	Vitamina B12 Fator Retenção	Vitamina B12 Final	Vitamina C [mg] Valor	Vitamina C Fator Retenção	Vitamina C Final	Folato [µg] Valor	Folato Fator Retenção	Folato Final	Sódio [mg] Valor	Sódio Fator Retenção	Sódio Final	Cálcio [mg] Valor	Cálcio Fator Retenção	Cálcio Final	Ferro [mg] Valor	Ferro Fator Retenção	Ferro Final	Zinco [mg] Valor	Zinco Fator Retenção	Zinco Final	Selénio [µg]
Cebola	0,00	1,00	0,00	0,23	0,90	0,21	0,00	0,70	0,00	14,40	0,85	12,24	30,60	0,70	21,42	18,00	1,00	18,00	55,80	1,00	55,80	0,90	1,00	0,90	0,54	1,00	0,54	0,00
Azeite virgem extra	0,00	1,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Grão-bico-cozido	0,00	0,90	0,00	0,38	0,85	0,32	0,00	0,90	0,00	0,00	0,85	0,00	205,20	0,85	174,42	950,00	1,00	950,00	174,80	1,00	174,80	7,98	1,00	7,98	4,56	1,00	4,56	0,00
Tomate assado	0,00	1,00	0,00	0,23	0,90	0,21	0,00	0,70	0,00	92,00	0,80	73,60	78,20	0,70	54,74	59,80	1,00	59,80	50,60	1,00	50,60	3,22	1,00	3,22	0,46	1,00	0,46	0,00
Dentes de alho	0,00	1,00	0,00	0,03	0,90	0,03	0,00	0,70	0,00	2,55	0,85	2,17	0,45	0,70	0,32	1,50	1,00	1,50	2,55	1,00	2,55	0,12	1,00	0,12	0,11	1,00	0,11	0,00
Sal marinho q.b.	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	2000,00	1,00	2000,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Agua																												
Oregãos																												
Pimenta																												
Total (4 porções):	0,00	-	0,00	0,88	-	0,77	0,00	-	0,00	108,95	-	88,01	314,45	-	250,90	3029,30	-	3029,30	283,75	-	283,75	12,22	-	12,22	5,67	-	5,67	0,00
Para 1 porção (homem):			**0,00**			**0,19**			**0,00**			**22,00**			**62,72**			**757,33**			**70,94**			**3,06**			**1,42**	**0,00**
Para 1 porção (mulher):			**0,00**			**0,14**			**0,00**			**16,50**			**47,04**			**567,99**			**53,20**			**2,29**			**1,06**	**0,00**
Composição nutricional da receita por 100g			**0,00**			**0,06**			**0,00**			**6,35**			**18,12**			**218,72**			**20,49**			**0,88**			**0,41**	**0,00**
Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)																												

Nome da receita	Creme de Couve Flor com Vaca

Quantidade dos alimentos na receita / **Composição dos alimentos por 100 g edível**

Nome dos ingredientes	Quantidade bruta (como consta na receita) (g)	% edível	Quantidade edível (g)	Energia (kcal)	Lípidos [g]	Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g]	Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteínas [g]	Vitamina A [µg]	Vitamina D [µg]	Vitamina B1 [mg]	Vitamina B12 [µg]	Vitamina C [mg]	Ac Fólico Folato B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
Carne de vaca magra cozida desfiada	150	100	150,0	259,00	13,80	5,40	6,20	0,40	0,60	0,00	0,00	0,00	33,70	0,00	1,10	0,05	2,00	0,00	7,00	200,00	20,00	1,80	8,70	0,00
Couve Flor crua	300	100	300,0	34,00	0,20	0,00	0,00	0,10	0,00	3,30	2,80	1,90	3,70	5,00	0,00	0,17	0,00	73,00	66,00	14,00	21,00	0,50	0,70	0,00
Cebola	100	100	100,0	20,00	0,20	0,00	0,00	0,20	0,00	3,10	2,20	1,30	0,90	0,00	0,00	0,13	0,00	8,00	17,00	10,00	31,00	0,50	0,30	0,00
Feijão frade	180	100	180,0	123,00	0,70	0,20	0,10	0,30	0,00	18,10	1,00	4,70	8,80	2,00	0,00	0,19	0,00	0,00	210,00	250,00	21,00	1,90	1,10	0,00
Curgete	100	100	100,0	19,00	0,30	0,10	0,00	0,10	0,00	2,00	1,90	1,00	1,60	55,00	0,00	0,11	0,00	17,00	41,00	3,00	22,00	0,80	0,30	0,00
Batata	140	100	140,0	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,20	1,20	1,60	2,50	0,00	0,00	0,21	0,00	14,00	35,00	9,00	9,00	0,20	0,20	0,00
Alho	10	100	10,0	105,00	1,30	0,30	0,40	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	23,40	0,00	0,30	0,06	1,00	0,00	8,00	63,00	8,00	0,70	0,60	0,00
Azeite	15	100	15,0	899,00	99,90	14,40	78,60	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sal	4	100	4,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40000,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Água	380	100	380,0																					
Total (4 porções):			1379,0	Composição nutricional total																				
Para 1 porção (homem):	345		344,8	Composição nutricional da receita por porção (homem)																				
Para 1 porção (mulher):	260		258,6	Composição nutricional da receita por porção (mulher)																				
				Composição nutricional da receita por 100g																				
				Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)																				

Composição dos alimentos na quantidade presente na receita

Nome dos ingredientes	Energia (kcal)	Lípidos [g] Valor	Lípidos Fator Retenção	Lípidos Final	Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g] Valor	Hidratos de carbono Fator Retenção	Hidratos de carbono Final	Açúcares [g]	Fibra [g] Valor	Fibra Fator Retenção	Fibra Final	Proteínas [g] Valor	Proteínas Fator Retenção	Proteínas Final	Vitamina A [µgRE]
Carne de vaca magra cozida desfiada	388,50	20,70	0,98	20,29	8,10	9,30	0,60	0,90	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	50,55	0,98	49,54	0,00
Couve Flor crua	102,00	0,60	1,00	0,60	0,00	0,00	0,30	0,00	9,90	1,00	9,90	8,40	5,70	1,00	5,70	11,10	1,00	11,10	15,00
Cebola	20,00	0,20	0,98	0,20	0,00	0,00	0,20	0,00	3,10	1,00	3,10	2,20	1,30	1,00	1,30	0,90	1,00	0,90	0,00
Feijão frade	221,40	1,26	1,00	1,26	0,36	0,18	0,54	0,00	32,58	1,00	32,58	1,80	8,46	1,00	8,46	15,84	1,00	15,84	3,60
Curgete	19,00	0,30	1,00	0,30	0,10	0,00	0,10	0,00	2,00	1,00	2,00	1,90	1,00	1,00	1,00	1,60	1,00	1,60	55,00
Batata	126,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,88	1,00	26,88	1,68	2,24	1,00	2,24	3,50	1,00	3,50	0,00
Alho	10,50	0,13	1,00	0,13	0,03	0,04	0,02	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	2,34	1,00	2,34	0,00
Azeite	134,85	14,99	1,00	14,99	2,16	11,79	1,04	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Sal	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Água																			
Composição nutricional total	1022,25	38,18	-	37,76	10,75	21,31	2,80	0,90	74,46	-	74,46	15,98	18,70	-	18,70	85,83	-	84,82	73,60
Composição nutricional da receita por porção (homem)	**256**			**9,44**	**2,69**	**5,33**	**0,70**	**0,23**			**18,62**	**4,00**			**4,68**			**21,20**	**18,40**
Composição nutricional da receita por porção (mulher)	**192**			**7,08**	**2,02**						**13,96**	**3,00**			**3,51**			**15,90**	**13,80**
Composição nutricional da receita por 100g	**74,13**			**2,74**	**0,78**	**1,55**	**0,20**	**0,07**			**5,40**	**1,16**			**1,36**			**6,15**	**5,34**
Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)				33,24							29,14							33,19	

Nome dos ingredientes	Vitamina D [µg] Valor	Vitamina D Fator Retenção	Vitamina D Final	Vitamina B1 [mg] Valor	Vitamina B1 Fator Retenção	Vitamina B1 Final	Vitamina B12 [µg] Valor	Vitamina B12 Fator Retenção	Vitamina B12 Final	Vitamina C [mg] Valor	Vitamina C Fator Retenção	Vitamina C Final	Folato [µg] Valor	Folato Fator Retenção	Folato Final	Sódio [mg] Valor	Sódio Fator Retenção	Sódio Final	Cálcio [mg] Valor	Cálcio Fator Retenção	Cálcio Final	Ferro [mg] Valor	Ferro Fator Retenção	Ferro Final	Zinco [mg] Valor	Zinco Fator Retenção	Zinco Final	Selénio [µg]
Carne de vaca magra cozida desfiada	1,65	0,80	1,32	0,08	0,60	0,05	3,00	0,70	2,10	0,00	0,75	0,00	10,50	0,80	8,40	300,00	1,00	300,00	30,00	1,00	30,00	2,70	1,00	2,70	13,05	1,00	13,05	0,00
Couve Flor crua	0,00	1,00	0,00	0,51	0,90	0,46	0,00	0,70	0,00	219,00	0,80	175,20	198,00	0,70	138,60	42,00	1,00	42,00	63,00	1,00	63,00	1,50	1,00	1,50	2,10	1,00	2,10	0,00
Cebola	0,00	1,00	0,00	0,13	0,90	0,12	0,00	0,70	0,00	8,00	0,85	6,80	17,00	0,70	11,90	10,00	1,00	10,00	31,00	1,00	31,00	0,50	1,00	0,50	0,30	1,00	0,30	0,00
Feijão frade	0,00	1,00	0,00	0,34	0,80	0,27	0,00	1,00	0,00	0,00	0,60	0,00	378,00	0,60	226,80	450,00	1,00	450,00	37,80	1,00	37,80	3,42	1,00	3,42	1,98	1,00	1,98	0,00
Curgete	0,00	1,00	0,00	0,11	0,90	0,10	0,00	0,70	0,00	17,00	0,80	13,60	41,00	0,70	28,70	3,00	1,00	3,00	22,00	1,00	22,00	0,80	1,00	0,80	0,30	1,00	0,30	0,00
Batata	0,00	1,00	0,00	0,29	0,90	0,26	0,00	0,80	0,00	19,60	0,85	16,66	49,00	0,75	36,75	12,60	1,00	12,60	12,60	1,00	12,60	0,28	1,00	0,28	0,28	1,00	0,28	0,00
Alho	0,03	1,00	0,03	0,01	0,90	0,01	0,10	0,70	0,07	0,00	0,85	0,00	0,80	0,70	0,56	6,30	1,00	6,30	0,80	1,00	0,80	0,07	1,00	0,07	0,06	1,00	0,06	0,00
Azeite	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Sal	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1600,00	1,00	1600,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Água																												
Composição nutricional total	1,68	-	1,35	1,47	-	1,26	3,10	-	2,17	263,60	-	212,26	694,30	-	451,71	2423,90	-	2423,90	197,20	-	197,20	9,27	-	9,27	18,07	-	18,07	0,00
Composição nutricional da receita por porção (homem)			**0,34**			**0,32**			**0,54**			**53,07**			**112,93**			**605,98**			**49,30**			**2,32**			**4,52**	**0,00**
Composição nutricional da receita por porção (mulher)			**0,25**			**0,24**			**0,41**			**39,80**			**84,70**			**454,48**			**36,98**			**1,74**			**3,39**	**0,00**
Composição nutricional da receita por 100g			**0,10**			**0,09**			**0,16**			**15,39**			**32,76**			**175,77**			**14,30**			**0,67**			**1,31**	**0,00**
Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)																												

Pasta de Atum com Grão e Pimento

Nome da receita: Pasta de Atum com Grão e Pimento

Quantidade dos alimentos na receita / **Composição dos alimentos por 100 g edível**

Nome dos ingredientes	Quantidade bruta (como consta na receita) (g)	% edível	Quantidade edível (g)	Energia (kcal)	Lípidos [g]	Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g]	Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteínas [g]	Vitamina A [µg]	Vitamina D [µg]	Vitamina B1 [mg]	Vitamina B12 [µg]	Vitamina C [mg]	Ac Fólico Folato B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
Grão-de-bico cozido	340	100	340,0	130,00	2,10	0,20	0,40	1,00	0,00	16,70	1,00	5,10	8,40	4,00	0,00	0,10	0,00	0,00	54,00	250,00	46,00	2,10	1,20	0,00
Azeite virgem extra	4	100	4,0	899,00	99,90	14,40	78,60	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Atum em lata escorrido (oleo)	180	100	180,0	214,00	13,00	0,90	3,80	7,10	0,20	0,00	0,00	0,00	24,30	23,00	0,40	0,02	2,40	0,00	14,00	420,00	9,00	0,70	0,90	0,00
Iogurte grego magro	80	100	80,0	56,00	2,00	1,40	0,40	0,10	0,10	3,90	3,90	0,00	5,30	30,00	0,00	0,03	0,00	0,00	1,70	0,10	120,00	0,20	0,50	0,00
Pimento vermelho assado	60	100	60,0	37,00	0,60	0,10	0,00	0,30	0,00	3,70	3,50	2,80	2,70	383,00	0,00	0,03	0,00	108,00	28,00	6,00	17,00	0,90	0,30	0,00
Sumo de lima	3	100	3,0	31,00	0,20	0,00	0,00	0,10	0,00	1,70	1,70	2,80	0,70	1,00	0,00	0,03	0,00	29,10	8,00	2,00	33,00	0,60	0,10	0,40
Salsa	1	100	1,0	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40	2,90	3,10	558,00	0,00	0,28	0,00	220,00	170,00	34,00	200,00	3,20	0,90	0,00
Tosta trigo integral	52,8	100	52,8	373,00	5,10	1,00	0,80	2,20	0,00	62,60	3,50	7,40	15,40	0,00	0,00	0,20	0,00	12,00	46,00	430,00	76,00	3,20	3,10	0,00
Total (4 porções):			720,8	**Composição nutricional total**																				
Para 1 porção (homem):	180		180,2	**Composição nutricional da receita por porção (homem)**																				
Para 1 porção (mulher):	135		135,2	**Composição nutricional da receita por porção (mulher)**																				
				Composição nutricional da receita por 100g																				
				Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)																				

Composição dos alimentos na quantidade presente na receita

Nome dos ingredientes	Energia (kcal)	Lípidos [g] Valor	Lípidos Fator Retenção	Lípidos Final	Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g] Valor	Hidratos de carbono Fator Retenção	Hidratos de carbono Final	Açúcares [g]	Fibra [g] Valor	Fibra Fator Retenção	Fibra Final	Proteínas [g] Valor	Proteínas Fator Retenção	Proteínas Final	Vitamina A [µgRE]
Grão-de-bico cozido	442,00	7,14	1,00	7,14	0,68	1,36	3,40	0,00	56,78	1,00	56,78	3,40	17,34	1,00	17,34	28,56	1,00	28,56	13,60
Azeite virgem extra	35,96	4,00	1,00	4,00	0,58	3,14	0,28	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Atum em lata escorrido (oleo)	385,20	23,40	1,00	23,40	1,62	6,84	12,78	0,36	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	43,74	1,00	43,74	41,40
Iogurte grego magro	44,80	1,60	1,00	1,60	1,12	0,32	0,08	0,08	3,12	1,00	3,12	3,12	0,00	1,00	0,00	4,24	1,00	4,24	24,00
Pimento vermelho assado	22,20	0,36	1,00	0,36	0,06	0,00	0,18	0,00	2,22	1,00	2,22	2,10	1,68	1,00	1,68	1,62	1,00	1,62	229,80
Sumo de lima	0,93	0,01	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	1,00	0,05	0,05	0,08	1,00	0,08	0,02	1,00	0,02	0,03
Salsa	0,20	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,03	1,00	0,03	0,03	1,00	0,03	5,58
Tosta trigo integral	196,94	2,69	1,00	2,69	0,53	0,42	1,16	0,00	33,05	1,00	33,05	1,85	3,91	1,00	3,91	8,13	1,00	8,13	0,00
Composição nutricional total	1128,23	39,19	-	39,19	4,58	12,09	17,88	0,44	95,23	-	95,23	10,52	23,04	-	23,04	86,34	-	86,34	314,41
Composição nutricional da receita por porção (homem)	**282,06**			**9,80**	**1,15**	**3,02**	**4,47**	**0,11**			**23,81**	**2,63**			**5,76**			**21,59**	**78,60**
Composição nutricional da receita por porção (mulher)	**211,54**			**7,35**	**0,86**						**17,86**	**1,97**			**4,32**			**16,19**	**58,95**
Composição nutricional da receita por 100g	**156,53**			**5,44**	**0,64**	**1,68**	**2,48**	**0,06**			**13,21**	**1,46**			**3,20**			**11,98**	**43,62**
Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)				31,27							33,76							30,61	

Nome dos ingredientes	Vitamina D [µg] Valor	Vitamina D Fator Retenção	Vitamina D Final	Vitamina B1 [mg] Valor	Vitamina B1 Fator Retenção	Vitamina B1 Final	Vitamina B12 [µg] Valor	Vitamina B12 Fator Retenção	Vitamina B12 Final	Vitamina C [mg] Valor	Vitamina C Fator Retenção	Vitamina C Final	Folato [µg] Valor	Folato Fator Retenção	Folato Final	Sódio [mg] Valor	Sódio Fator Retenção	Sódio Final	Cálcio [mg] Valor	Cálcio Fator Retenção	Cálcio Final	Ferro [mg] Valor	Ferro Fator Retenção	Ferro Final	Zinco [mg] Valor	Zinco Fator Retenção	Zinco Final	Selénio [µg]
Grão-de-bico cozido	0,00	1,00	0,00	0,34	1,00	0,34	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	183,60	1,00	183,60	850,00	1,00	850,00	156,40	1,00	156,40	7,14	1,00	7,14	4,08	1,00	4,08	0,00
Azeite virgem extra	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Atum em lata escorrido (oleo)	0,72	1,00	0,72	0,04	1,00	0,04	4,32	1,00	4,32	0,00	1,00	0,00	25,20	1,00	25,20	756,00	1,00	756,00	16,20	1,00	16,20	1,26	1,00	1,26	1,62	1,00	1,62	0,00
Iogurte grego magro	0,00	1,00	0,00	0,02	1,00	0,02	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,36	1,00	1,36	0,08	1,00	0,08	96,00	1,00	96,00	0,16	1,00	0,16	0,40	1,00	0,40	0,00
Pimento vermelho assado	0,00	1,00	0,00	0,02	1,00	0,02	0,00	1,00	0,00	64,80	1,00	64,80	16,80	1,00	16,80	3,60	1,00	3,60	10,20	1,00	10,20	0,54	1,00	0,54	0,18	1,00	0,18	0,00
Sumo de lima	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,87	1,00	0,87	0,24	1,00	0,24	0,06	1,00	0,06	0,99	1,00	0,99	0,02	1,00	0,02	0,00	1,00	0,00	0,01
Salsa	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	2,20	1,00	2,20	1,70	1,00	1,70	0,34	1,00	0,34	2,00	1,00	2,00	0,03	1,00	0,03	0,01	1,00	0,01	0,00
Tosta trigo integral	0,00	1,00	0,00	0,11	1,00	0,11	0,00	1,00	0,00	6,34	1,00	6,34	24,29	1,00	24,29	227,04	1,00	227,04	40,13	1,00	40,13	1,69	1,00	1,69	1,64	1,00	1,64	0,00
Composição nutricional total	0,72	-	0,72	0,53	-	0,53	4,32	-	4,32	74,21	-	74,21	253,19	-	253,19	1837,12	-	1837,12	321,92	-	321,92	10,84	-	10,84	7,93	-	7,93	0,01
Composição nutricional da receita por porção (homem)			**0,18**			**0,13**			**1,08**			**18,55**			**63,30**			**459,28**			**80,48**			**2,71**			**1,98**	**0,00**
Composição nutricional da receita por porção (mulher)			**0,14**			**0,10**			**0,81**			**13,91**			**47,47**			**344,46**			**60,36**			**2,03**			**1,49**	**0,00**
Composição nutricional da receita por 100g			**0,10**			**0,07**			**0,60**			**10,30**			**35,13**			**254,87**			**44,66**			**1,50**			**1,10**	**0,00**
Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)																												

Nome da receita	Pasta de Grão e Beterraba

Quantidade dos alimentos na receita / Composição dos alimentos por 100 g edível

Nome dos ingredientes	Quantidade bruta (como consta na receita) (g)	% edível	Quantidade edível (g)	Energia (kcal)	Lípidos [g]	Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g]	Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteínas [g]	Vitamina A [µg]	Vitamina D [µg]	Vitamina B1 [mg]	Vitamina B12 [µg]	Vitamina C [mg]	Ac Fólico Folato B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
Grão-de-bico cozido	350	100	350,0	130,00	2,10	0,20	0,40	1,00	0,00	16,70	1,00	5,10	8,40	4,00	0,00	0,10	0,00	0,00	54,00	250,00	46,00	2,10	1,20	0,00
Azeite virgem extra	8	100	8,0	899,00	99,90	14,40	78,60	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Beterraba cozida	180	100	180,0	23,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40	3,40	2,50	1,00	20,00	0,00	0,03	0,00	12,00	67,00	57,00	16,00	0,70	0,40	0,00
Queijo Cottage magro	110	100	110,0	72,00	1,00	0,60	0,30	0,05	0,02	3,40	2,70	0,00	12,40	15,00	0,00	0,20	0,50	0,00	9,12	360,00	80,00	0,10	0,40	14,00
Queijo Parmigiano reggiano	15	100	15,0	406,00	27,80	14,70	7,20	1,10	1,70	0,10	0,10	0,00	37,70	248,00	0,30	0,02	1,50	0,00	20,00	770,00	1300,00	1,10	4,00	0,00
Sumo de lima	5	100	5,0	31,00	0,20	0,00	0,00	0,10	0,00	1,70	1,70	2,80	0,70	1,00	0,00	0,03	0,00	29,10	8,00	2,00	33,00	0,60	0,10	0,40
Salsa	1	100	1,0	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,40	2,90	3,10	558,00	0,00	0,28	0,00	220,00	170,00	34,00	200,00	3,20	0,90	0,00
Cominhos	0,5	100	0,5	427,00	22,00	1,90	8,60	10,60	0,00	34,00	0,00	10,50	18,00	130,00	0,00	0,63	0,00	8,00	0,00	170,00	930,00	66,00	4,20	0,00
Tosta trigo integral	52,8	100	52,8	373,00	5,10	1,00	0,80	2,20	0,00	62,60	3,50	7,40	15,40	0,00	0,00	0,20	0,00	12,00	46,00	430,00	76,00	3,20	3,10	0,00
Total (4 porções):			722,3	**Composição nutricional total**																				
Para 1 porção (homem):	180		180,6	**Composição nutricional da receita por porção (homem)**																				
Para 1 porção (mulher):	135		135,4	**Composição nutricional da receita por porção (mulher)**																				
				Composição nutricional da receita por 100g																				
				Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)																				

Composição dos alimentos na quantidade presente na receita

Nome dos ingredientes	Energia (kcal)	Lípidos [g] Valor	Lípidos Fator Retenção	Lípidos Final	Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g] Valor	Hidratos de carbono Fator Retenção	Hidratos de carbono Final	Açúcares [g]	Fibra [g] Valor	Fibra Fator Retenção	Fibra Final	Proteínas [g] Valor	Proteínas Fator Retenção	Proteínas Final	Vitamina A [µg]
Grão-de-bico cozido	455,00	7,35	1,00	7,35	0,70	1,40	3,50	0,00	58,45	1,00	58,45	3,50	17,85	1,00	17,85	29,40	1,00	29,40	14,00
Azeite virgem extra	71,92	7,99	1,00	7,99	1,15	6,29	0,55	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Beterraba cozida	41,40	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,12	1,00	6,12	6,12	4,50	1,00	4,50	1,80	1,00	1,80	36,00
Queijo Cottage magro	79,20	1,10	1,00	1,10	0,66	0,33	0,06	0,02	3,74	1,00	3,74	2,97	0,00	1,00	0,00	13,64	1,00	13,64	16,50
Queijo Parmigiano reggiano	60,90	4,17	1,00	4,17	2,21	1,08	0,17	0,26	0,02	1,00	0,02	0,02	0,00	1,00	0,00	5,66	1,00	5,66	37,20
Sumo de lima	1,55	0,01	1,00	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	0,09	1,00	0,09	0,09	0,14	1,00	0,14	0,04	1,00	0,04	0,05
Salsa	0,20	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,03	1,00	0,03	0,03	1,00	0,03	5,58
Cominhos	2,14	0,11	1,00	0,11	0,01	0,04	0,05	0,00	0,17	1,00	0,17	0,00	0,05	1,00	0,05	0,09	1,00	0,09	0,65
Tosta trigo integral	196,94	2,69	2,00	5,39	0,53	0,42	1,16	0,00	33,05	1,00	33,05	1,85	3,91	1,00	3,91	8,13	1,00	8,13	0,00
Total (4 porções)	909,25	23,42	-	26,12	5,25	9,56	5,49	0,28	101,64	-	101,64	14,54	26,48	-	26,48	58,78	-	58,78	109,98
Para 1 porção (homem)	**227**			**6,53**	**1,31**	**2,39**	**1,37**	**0,07**			**25,41**	**3,64**			**6,62**			**14,70**	**27,50**
Para 1 porção (mulher)	**170**			**4,90**	**0,99**						**19,06**	**2,73**			**4,96**			**11,02**	**20,62**
Por 100g	**125,88**			**3,62**	**0,73**	**1,32**	**0,76**	**0,04**			**14,07**	**2,01**			**3,67**			**8,14**	**15,23**
Contributo percentual (%)				25,85							44,71							25,86	

Nome dos ingredientes	Vitamina D [µg] Valor	Vit. D Fator Retenção	Vit. D Final	Vitamina B1 [mg] Valor	Vit. B1 Fator Retenção	Vit. B1 Final	Vitamina B12 [µg] Valor	Vit. B12 Fator Retenção	Vit. B12 Final	Vitamina C [mg] Valor	Vit. C Fator Retenção	Vit. C Final	Ac Fólico Folato [µg] Valor	Folato Fator Retenção	Folato Final	Sódio [mg] Valor	Sódio Fator Retenção	Sódio Final	Cálcio [mg] Valor	Cálcio Fator Retenção	Cálcio Final	Ferro [mg] Valor	Ferro Fator Retenção	Ferro Final	Zinco [mg] Valor	Zinco Fator Retenção	Zinco Final	Selénio [µg]
Grão-de-bico cozido	0,00	1,00	0,00	0,35	1,00	0,35	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	189,00	1,00	189,00	875,00	1,00	875,00	161,00	1,00	161,00	7,35	1,00	7,35	4,20	1,00	4,20	0,00
Azeite virgem extra	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Beterraba cozida	0,00	1,00	0,00	0,05	1,00	0,05	0,00	1,00	0,00	21,60	1,00	21,60	120,60	1,00	120,60	102,60	1,00	102,60	28,80	1,00	28,80	1,26	1,00	1,26	0,72	1,00	0,72	0,00
Queijo Cottage magro	0,00	1,00	0,00	0,22	1,00	0,22	0,55	1,00	0,55	0,00	1,00	0,00	10,03	1,00	10,03	396,00	1,00	396,00	88,00	1,00	88,00	0,11	1,00	0,11	0,44	1,00	0,44	15,40
Queijo Parmigiano reggiano	0,05	1,00	0,05	0,00	1,00	0,00	0,23	1,00	0,23	0,00	1,00	0,00	3,00	1,00	3,00	115,50	1,00	115,50	195,00	1,00	195,00	0,17	1,00	0,17	0,60	1,00	0,60	0,00
Sumo de lima	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,46	1,00	1,46	0,40	1,00	0,40	0,10	1,00	0,10	1,65	1,00	1,65	0,03	1,00	0,03	0,01	1,00	0,01	0,02
Salsa	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	2,20	1,00	2,20	1,70	1,00	1,70	0,34	1,00	0,34	2,00	1,00	2,00	0,03	1,00	0,03	0,01	1,00	0,01	0,00
Cominhos	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,04	1,00	0,04	0,00	1,00	0,00	0,85	1,00	0,85	4,65	1,00	4,65	0,33	1,00	0,33	0,02	1,00	0,02	0,00
Tosta trigo integral	0,00	1,00	0,00	0,11	1,00	0,11	0,00	1,00	0,00	6,34	1,00	6,34	24,29	1,00	24,29	227,04	1,00	227,04	40,13	1,00	40,13	1,69	1,00	1,69	1,64	1,00	1,64	0,00
Total (4 porções)	0,05	-	0,05	0,74	-	0,74	0,78	-	0,78	31,63	-	31,63	349,02	-	349,02	1717,43	-	1717,43	521,23	-	521,23	10,97	-	10,97	7,63	-	7,63	15,42
Para 1 porção (homem)			**0,01**			**0,19**			**0,19**			**7,91**			**87,26**			**429,36**			**130,31**			**2,74**			**1,91**	**3,86**
Para 1 porção (mulher)			**0,01**			**0,14**			**0,15**			**5,93**			**65,44**			**322,02**			**97,73**			**2,06**			**1,43**	**2,89**
Por 100g			**0,01**			**0,10**			**0,11**			**4,38**			**48,32**			**237,77**			**72,16**			**1,52**			**1,06**	**2,13**
Contributo percentual (%)																												

Nome da receita

Batido de Beterraba e Aveia

Nome dos ingredientes	Quantidade dos alimentos na receita			Composição dos alimentos por 100 g edível																				
	Quantidade bruta (como consta na receita) (g)	% edível	Quantidade edível (g)	Energia (kcal)	Lípidos [g]	Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g]	Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteínas [g]	Vitamina A [µg]	Vitamina D [µg]	Vitamina B1 [mg]	Vitamina B12 [µg]	Vitamina C [mg]	Ac Fólico Folato B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
Azeite virgem extra	8	100	8,0	899,00	99,90	14,40	78,60	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Beterraba cozida	330	100	330,0	23,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,40	3,40	2,50	1,00	20,00	0,00	0,03	0,00	12,00	67,00	57,00	16,00	0,70	0,40	0,00
Iogurte grego magro	125	100	125,0	56,00	2,00	1,40	0,40	0,10	0,10	3,90	3,90	0,00	5,30	30,00	0,00	0,03	0,00	0,00	1,70	0,10	120,00	0,20	0,50	0,00
Queijo quark magro	200	100	200,0	60,00	0,30	0,20	0,10	0,00	0,00	4,00	4,00	0,00	10,30	0,00	0,00	0,03	1,30	0,00	14,00	41,00	120,00	0,20	0,70	0,00
Sal	1	100	1,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40000,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Pimenta preta	0,25	100	0,3	302,00	3,30	1,40	0,70	1,00	0,00	44,50	0,60	25,90	10,70	55,00	0,00	0,11	0,00	10,50	13,50	32,00	440,00	19,00	1,30	4,00
Flocos de aveia crua	55	100	55,0	366,00	5,80	1,20	3,50	0,70	0,00	61,70	3,00	6,70	13,50	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	56,00	4,00	40,00	1,30	4,50	0,00
Total (4 porções):			719,3	**Composição nutricional total**																				
Para 1 porção (homem):	180		179,8	**Composição nutricional da receita por porção (homem)**																				
Para 1 porção (mulher):	135		134,9	**Composição nutricional da receita por porção (mulher)**																				
				Composição nutricional da receita por 100g																				
				Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)																				

Composição dos alimentos na quantidade presente na receita

Nome dos ingredientes	Energia (kcal)	Lípidos [g]			Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g]			Açúcares [g]	Fibra [g]			Proteínas [g]			Vitamina A [µg]
		Valor	Fator Retenção	Final					Valor	Fator Retenção	Final		Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	
Azeite virgem extra	71,92	7,99	1,00	7,99	1,15	6,29	0,55	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Beterraba cozida	75,90	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,22	1,00	11,22	11,22	8,25	1,00	8,25	3,30	1,00	3,30	66,00
Iogurte grego magro	70,00	2,50	1,00	2,50	1,75	0,50	0,13	0,13	4,88	1,00	4,88	4,88	0,00	1,00	0,00	6,63	1,00	6,63	37,50
Queijo quark magro	120,00	0,60	1,00	0,60	0,40	0,20	0,00	0,00	8,00	1,00	8,00	8,00	0,00	1,00	0,00	20,60	1,00	20,60	0,00
Sal	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Pimenta preta	0,76	0,01	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	1,00	0,11	0,00	0,06	1,00	0,06	0,03	1,00	0,03	0,14
Flocos de aveia crua	201,30	3,19	2,00	6,38	0,66	1,93	0,39	0,00	33,94	1,00	33,94	1,65	3,69	1,00	3,69	7,43	1,00	7,43	0,00
Total (4 porções):	539,88	14,29	-	17,48	3,97	8,91	1,06	0,13	58,14	-	58,14	25,75	12,00	-	12,00	37,98	-	37,98	103,64
Para 1 porção (homem):	**134,97**			**4,37**	**0,99**	**2,23**	**0,27**	**0,03**			**14,54**	**6,44**			**3,00**			**9,49**	**25,91**
Para 1 porção (mulher):	**101,23**			**3,28**	**0,74**						**10,90**	**4,83**			**2,25**			**7,12**	**19,43**
Composição nutricional da receita por 100g	**75,06**			**2,43**	**0,55**	**1,24**	**0,15**	**0,02**			**8,08**	**3,58**			**1,67**			**5,28**	**14,41**
Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)				29,14							43,08							28,14	

Nome dos ingredientes	Vitamina D [µg]			Vitamina B1 [mg]			Vitamina B12 [µg]			Vitamina C [mg]			Ac Fólico Folato [µg]			Sódio [mg]			Cálcio [mg]			Ferro [mg]			Zinco [mg]			Selénio [µg]
	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	
Azeite virgem extra	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Beterraba cozida	0,00	1,00	0,00	0,10	1,00	0,10	0,00	1,00	0,00	39,60	1,00	39,60	221,10	1,00	221,10	188,10	1,00	188,10	52,80	1,00	52,80	2,31	1,00	2,31	1,32	1,00	1,32	0,00
Iogurte grego magro	0,00	1,00	0,00	0,04	1,00	0,04	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	2,13	1,00	2,13	0,13	1,00	0,13	150,00	1,00	150,00	0,25	1,00	0,25	0,63	1,00	0,63	0,00
Queijo quark magro	0,00	1,00	0,00	0,06	1,00	0,06	2,60	1,00	2,60	0,00	1,00	0,00	28,00	1,00	28,00	82,00	1,00	82,00	240,00	1,00	240,00	0,40	1,00	0,40	1,40	1,00	1,40	0,00
Sal	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	400,00	1,00	400,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Pimenta preta	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,03	1,00	0,03	0,03	1,00	0,03	0,08	1,00	0,08	1,10	1,00	1,10	0,05	1,00	0,05	0,00	1,00	0,00	0,01
Flocos de aveia crua	0,00	1,00	0,00	0,15	1,00	0,15	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	30,80	1,00	30,80	2,20	1,00	2,20	22,00	1,00	22,00	0,72	1,00	0,72	2,48	1,00	2,48	0,00
Total (4 porções):	0,00	-	0,00	0,35	-	0,35	2,60	-	2,60	39,63	-	39,63	282,06	-	282,06	672,51	-	672,51	465,90	-	465,90	3,72	-	3,72	5,82	-	5,82	0,01
Para 1 porção (homem):			**0,00**			**0,09**			**0,65**			**9,91**			**70,51**			**168,13**			**116,48**			**0,93**			**1,46**	**0,00**
Para 1 porção (mulher):			**0,00**			**0,06**			**0,49**			**7,43**			**52,89**			**126,09**			**87,36**			**0,70**			**1,09**	**0,00**
Composição nutricional da receita por 100g			**0,00**			**0,05**			**0,36**			**5,51**			**39,22**			**93,50**			**64,78**			**0,52**			**0,81**	**0,00**
Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)																												

Pasta de Fígado de Bovino

Nome da receita: Pasta de Fígado de Bovino

Quantidade dos alimentos na receita / Composição dos alimentos por 100 g edível

Nome dos ingredientes	Quantidade bruta (como consta na receita) (g)	% edível	Quantidade edível (g)	Energia (kcal)	Lípidos [g]	Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g]	Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteínas [g]	Vitamina A [µg]	Vitamina D [µg]	Vitamina B1 [mg]	Vitamina B12 [µg]	Vitamina C [mg]	Ac Fólico Folato B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
Fígado de vaca cru	500	100	500,0	132	4,4	1,7	1,9	0,2	0,2	2,1	0	0	20,9	9600	1,1	0,45	110	27	330	130	12	5,7	2,6	0
Cebola	60	100	60,0	20,00	0,20	0,00	0,00	0,20	0,00	3,10	2,20	1,30	0,90	0,00	0,00	0,13	0,00	8,00	17,00	10,00	31,00	0,50	0,30	0,00
Vinho do Porto seco	25	100	25,0	135,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	4,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	11,00	5,00	0,70	0,20	0,00
Azeite	15	100	15,0	899,00	99,90	14,40	78,60	6,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Alho	20	100	20,0	72,00	0,60	0,10	0,00	0,30	0,00	11,30	1,30	3,00	3,80	0,00	0,00	0,21	0,00	17,00	3,00	10,00	17,00	0,80	0,70	0,00
Sal	5	100	5,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40000,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tosta trigo integral	100	100	100,0	373,00	5,10	1,00	0,80	2,20	0,00	62,60	3,50	7,40	15,40	0,00	0,00	0,20	0,00	12,00	46,00	430,00	76,00	3,20	3,10	0,00
Total (4 porções):			725,0	**Composição nutricional total**																				
Para 1 porção (homem):	180		181,3	**Composição nutricional da receita por porção (homem)**																				
Para 1 porção (mulher):	135		135,9	**Composição nutricional da receita por porção (mulher)**																				

Composição dos alimentos na quantidade presente na receita

Nome dos ingredientes	Energia (kcal)	Lípidos [g] Valor	Lípidos Fator Retenção	Lípidos Final	Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g] Valor	Hidratos de carbono Fator Retenção	Hidratos de carbono Final	Açúcares [g]	Fibra [g] Valor	Fibra Fator Retenção	Fibra Final	Proteínas [g] Valor	Proteínas Fator Retenção	Proteínas Final	Vitamina A [µgRE]
Fígado de vaca cru	660,00	22,00	1,00	22,00	8,50	9,50	1,00	1,00	10,50	1,00	10,50	0,00	0,00	1,00	0,00	104,50	1,00	104,50	48000,00
Cebola	12,00	0,12	0,98	0,12	0,00	0,00	0,12	0,00	1,86	1,00	1,86	1,32	0,78	1,00	0,78	0,54	1,00	0,54	0,00
Vinho do Porto seco	33,75	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,00	1,00	0,00	0,03	1,00	0,03	0,00
Azeite	134,85	14,99	1,00	14,99	2,16	11,79	1,04	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Alho	14,40	0,12	1,00	0,12	0,02	0,00	0,06	0,00	2,26	1,00	2,26	0,26	0,60	1,00	0,60	0,76	1,00	0,76	0,00
Sal	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Tosta trigo integral	373,00	5,10	1,00	5,10	1,00	0,80	2,20	0,00	62,60	1,00	62,60	3,50	7,40	1,00	7,40	15,40	1,00	15,40	0,00
Composição nutricional total	1228,00	42,33	-	42,32	11,68	22,09	4,42	1,00	78,22	-	78,22	6,08	8,78	-	8,78	121,23	-	121,23	48000,00
Composição nutricional da receita por porção (homem)	**307**			**10,58**	**2,92**	**5,52**	**1,10**	**0,25**			**19,56**	**1,52**			**2,20**			**30,31**	**12000,00**
Composição nutricional da receita por porção (mulher)	**230**			**7,94**	**2,19**						**14,67**	**1,14**			**1,65**			**22,73**	**9000,00**
Composição nutricional da receita por 100g	**169,38**			**5,84**	**1,61**	**3,05**	**0,61**	**0,14**			**10,79**	**0,84**			**1,21**			**16,72**	**6620,69**
Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)				31,02							25,48							39,49	

Nome dos ingredientes	Vitamina D [µg] Valor	Vitamina D Fator Retenção	Vitamina D Final	Vitamina B1 [mg] Valor	Vitamina B1 Fator Retenção	Vitamina B1 Final	Vitamina B12 [µg] Valor	Vitamina B12 Fator Retenção	Vitamina B12 Final	Vitamina C [mg] Valor	Vitamina C Fator Retenção	Vitamina C Final	Folato [µg] Valor	Folato Fator Retenção	Folato Final
Fígado de vaca cru	5,50	0,95	5,23	2,25	0,90	2,03	550,00	0,85	467,50	135,00	0,80	108,00	1650,00	0,70	1155,00
Cebola	0,00	1,00	0,00	0,08	0,90	0,07	0,00	0,70	0,00	4,80	0,85	4,08	10,20	0,70	7,14
Vinho do Porto seco	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00
Azeite	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00
Alho	0,00	1,00	0,00	0,04	0,90	0,04	0,00	0,70	0,00	3,40	0,85	2,89	0,60	0,70	0,42
Sal	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00
Tosta trigo integral	0,00	1,00	0,00	0,20	1,00	0,20	0,00	1,00	0,00	12,00	1,00	12,00	46,00	1,00	46,00
Composição nutricional total	5,50	-	5,23	2,57	-	2,34	550,00	-	467,50	155,20	-	126,97	######	-	######
Composição nutricional da receita por porção (homem)			**1,31**			**0,58**			**116,88**			**31,74**			**302,14**
Composição nutricional da receita por porção (mulher)			**0,98**			**0,44**			**87,66**			**23,81**			**226,61**
Composição nutricional da receita por 100g			**0,72**			**0,32**			**64,48**			**17,51**			**166,70**
Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)															

Nome dos ingredientes	Sódio [mg] Valor	Sódio Fator Retenção	Sódio Final	Cálcio [mg] Valor	Cálcio Fator Retenção	Cálcio Final	Ferro [mg] Valor	Ferro Fator Retenção	Ferro Final	Zinco [mg] Valor	Zinco Fator Retenção	Zinco Final	Selénio [µg]
Fígado de vaca cru	650,00	1,00	650,00	60,00	1,00	60,00	28,50	1,00	28,50	13,00	1,00	13,00	0,00
Cebola	6,00	1,00	6,00	18,60	1,00	18,60	0,30	1,00	0,30	0,18	1,00	0,18	0,00
Vinho do Porto seco	2,75	1,00	2,75	1,25	1,00	1,25	0,18	1,00	0,18	0,05	1,00	0,05	0,00
Azeite	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Alho	2,00	1,00	2,00	3,40	1,00	3,40	0,16	1,00	0,16	0,14	1,00	0,14	0,00
Sal	2000,00	1,00	2000,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Tosta trigo integral	430,00	1,00	430,00	76,00	1,00	76,00	3,20	1,00	3,20	3,10	1,00	3,10	0,00
Composição nutricional total	3090,75	-	3090,75	159,25	-	159,25	32,34	-	32,34	16,47	-	16,47	0,00
Composição nutricional da receita por porção (homem)			**772,69**			**39,81**			**8,08**			**4,12**	**0,00**
Composição nutricional da receita por porção (mulher)			**579,52**			**29,86**			**6,06**			**3,09**	**0,00**
Composição nutricional da receita por 100g			**426,31**			**21,97**			**4,46**			**2,27**	**0,00**
Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)													

Bolo de Aveia com Maça e Cenoura

Nome da receita	Bolo de Aveia com Maça e Cenoura																						
	Quantidade dos alimentos na receita			Composição dos alimentos por 100 g edível																			
Nome dos ingredientes	Quantidade bruta (como consta na receita) (g)	% edível	Quantidade edível (g)	Energia (kcal)	Lípidos [g]	Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g]	Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteínas [g]	Vitamina A [µg]	Vitamina D [µg]	Vitamina B1 [mg]	Vitamina B12 [µg]	Vitamina C [mg]	Ac Fólico Folato B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]
Maçã com casca	150	100	150,0	62,00	0,50	0,10	0,00	0,20	0,00	13,10	13,10	2,00	0,20	4,00	0,00	0,02	0,00	6,00	5,00	6,00	5,50	0,20	0,00
Cenoura crua	130	100	130,0	25,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	4,10	2,60	0,60	933,00	0,00	0,05	0,00	3,00	28,00	58,00	41,00	0,70	0,10
Iogurte liquido sabores magro	130	100	130,0	62,00	0,30	0,20	0,10	0,00	0,00	11,60	11,60	0,00	3,20	16,00	0,00	0,02	0,00	0,00	6,00	60,00	81,00	0,20	0,30
Ovo de galinha inteiro, cru	160	100	160,0	143,00	10,10	2,70	4,20	1,60	0,00	0,50	0,50	0,00	12,60	190,00	1,70	0,07	1,00	0,00	50,00	0,80	44,00	2,10	1,30
Adoçante com Stévia	12	100	12,0	4,00	0,30	0,30	0,00	0,00	0,00	98,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Canela em pó	0,5	100	0,5	315,00	3,20	0,70	0,50	0,50	0,00	55,50	55,50	24,40	3,90	26,00	0,00	0,08	0,00	28,00	0,00	26,00	1230,00	38,00	2,00
Flocos de aveia crua	130	100	130,0	366,00	5,80	1,20	3,50	0,70	0,00	61,70	3,00	6,70	13,50	0,00	0,00	0,27	0,00	0,00	56,00	4,00	40,00	1,30	4,50
Fermento em pó	5	100	5,0	156,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	34,40	0,00	0,00	4,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18500,00	6,00	0,50	0,10
Total (4 porções):			717,5	Composição nutricional total																			
Para 1 porção (homem):	180		179,4	Composição nutricional da receita por porção (homem)																			
Para 1 porção (mulher):	135		134,5	Composição nutricional da receita por porção (mulher)																			
				Composição nutricional da receita por 100g																			
				Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)																			

Nome dos ingredientes	Selénio [µg] (por 100 g edível)
Maçã com casca	0,00
Cenoura crua	0,00
Iogurte liquido sabores magro	0,00
Ovo de galinha inteiro, cru	0,00
Adoçante com Stévia	0,00
Canela em pó	0,00
Flocos de aveia crua	0,00
Fermento em pó	0,00

Composição dos alimentos na quantidade presente na receita

Nome dos ingredientes	Energia (kcal)	Lípidos [g]			Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos polinsaturados [g]	Ácidos gordos trans [g]	Hidratos de carbono [g]			Açúcares [g]	Fibra [g]			Proteínas [g]			Vitamina A [µg]
		Valor	Fator Retenção	Final					Valor	Fator Retenção	Final		Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	
Maçã com casca	93,00	0,75	1,00	0,75	0,15	0,00	0,30	0,00	19,65	1,00	19,65	19,65	3,00	1,00	3,00	0,30	1,00	0,30	6,00
Cenoura crua	32,50	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,72	1,00	5,72	5,33	3,38	1,00	3,38	0,78	1,00	0,78	1212,90
Iogurte liquido sabores magro	80,60	0,39	1,00	0,39	0,26	0,13	0,00	0,00	15,08	1,00	15,08	15,08	0,00	1,00	0,00	4,16	0,95	3,95	20,80
Ovo de galinha inteiro, cru	228,80	16,16	1,00	16,16	4,32	6,72	2,56	0,00	0,80	1,00	0,80	0,80	0,00	1,00	0,00	20,16	0,95	19,15	304,00
Adoçante com Stévia	0,48	0,04	1,00	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	11,76	1,00	11,76	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Canela em pó	1,58	0,02	1,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,28	1,00	0,28	0,28	0,12	1,00	0,12	0,02	1,00	0,02	0,13
Flocos de aveia crua	475,80	7,54	1,00	7,54	1,56	4,55	0,91	0,00	80,21	1,00	80,21	3,90	8,71	1,00	8,71	17,55	1,00	17,55	0,00
Fermento em pó	7,80	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,72	1,00	1,72	0,00	0,00	1,00	0,00	0,24	1,00	0,24	0,00
Composição nutricional total	920,56	24,89	-	24,89	6,33	11,40	3,77	0,00	135,22	-	135,22	45,04	15,21	-	15,21	43,20	-	41,99	1543,83
Composição nutricional da receita por porção (homem)	**230**			**6,22**	**1,58**	**2,85**	**0,94**	**0,00**			**33,80**	**11,26**			**3,80**			**10,50**	**385,96**
Composição nutricional da receita por porção (mulher)	**173**			**4,67**	**1,19**						**25,35**	**8,44**			**2,85**			**7,87**	**289,47**
Composição nutricional da receita por 100g	**128,30**			**3,47**	**0,88**	**1,59**	**0,53**	**0,00**			**18,85**	**6,28**			**2,12**			**5,85**	**215,17**
Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)				24,34							58,75							18,24	

Nome dos ingredientes	Vitamina D [µg]			Vitamina B1 [mg]			Vitamina B12 [µg]			Vitamina C [mg]			Ac Fólico Folato [µg]			Sódio [mg]			Cálcio [mg]			Ferro [mg]			Zinco [mg]			Selénio [µg]
	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	Valor	Fator Retenção	Final	
Maçã com casca	0,00	1,00	0,00	0,03	1,00	0,03	0,00	1,00	0,00	9,00	1,00	9,00	7,50	1,00	7,50	9,00	1,00	9,00	8,25	1,00	8,25	0,30	1,00	0,30	0,00	1,00	0,00	0,00
Cenoura crua	0,00	1,00	0,00	0,07	0,90	0,06	0,00	0,70	0,00	3,90	0,85	3,32	36,40	0,70	25,48	75,40	1,00	75,40	53,30	1,00	53,30	0,91	1,00	0,91	0,13	1,00	0,13	0,00
Iogurte liquido sabores magro	0,00	1,00	0,00	0,03	0,75	0,02	0,00	0,90	0,00	0,00	0,70	0,00	7,80	0,50	3,90	78,00	1,00	78,00	105,30	1,00	105,30	0,26	1,00	0,26	0,39	1,00	0,39	0,00
Ovo de galinha inteiro, cru	2,72	1,00	2,72	0,11	0,95	0,11	1,60	0,95	1,52	0,00	0,80	0,00	80,00	0,70	56,00	1,28	1,00	1,28	70,40	1,00	70,40	3,36	1,00	3,36	2,08	1,00	2,08	0,00
Adoçante com Stévia	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00
Canela em pó	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,14	1,00	0,14	0,00	1,00	0,00	0,13	1,00	0,13	6,15	1,00	6,15	0,19	1,00	0,19	0,01	1,00	0,01	0,00
Flocos de aveia crua	0,00	1,00	0,00	0,35	0,75	0,26	0,00	1,00	0,00	0,00	0,70	0,00	72,80	0,50	36,40	5,20	1,00	5,20	52,00	1,00	52,00	1,69	1,00	1,69	5,85	1,00	5,85	0,00
Fermento em pó	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	1,00	0,00	925,00	1,00	925,00	0,30	1,00	0,30	0,03	1,00	0,03	0,01	1,00	0,01	0,00
Composição nutricional total	2,72	-	2,72	0,58	-	0,48	1,60	-	1,52	13,04	-	12,46	204,50	-	129,28	1094,01	-	1094,01	295,70	-	295,70	6,74	-	6,74	8,47	-	8,47	0,00
Composição nutricional da receita por porção (homem)			**0,68**			**0,12**			**0,38**			**3,11**			**32,32**			**273,50**			**73,93**			**1,68**			**2,12**	**0,00**
Composição nutricional da receita por porção (mulher)			**0,51**			**0,09**			**0,29**			**2,34**			**24,24**			**205,13**			**55,44**			**1,26**			**1,59**	**0,00**
Composição nutricional da receita por 100g			**0,38**			**0,07**			**0,21**			**1,74**			**18,02**			**152,48**			**41,21**			**0,94**			**1,18**	**0,00**
Contributo percentual dos macronutrientes para o valor energético total (%)																												

Apêndice III – Fichas técnicas das 33 receitas

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Ficha Técnica 1

Frango com Maça e Caril

Ciências Gastronómicas

Receita

Quantidade (g)	Ingredientes
160	Cebola
25	Azeite
450	Frango inteiro sem pele
300	Maçã golden sem casca
8	Caril em pó
15	Dentes de alho
50	Creme de soja vegetal light
20	Vinho branco
4	Sal marinho
300	Arroz branco cozido
60	Água



Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	341	9,94	1,66	33,04	11,02	3,40	28,80	15,25	0,18	0,19	0,57	6,11	23,56	729,50	47,16	2,18	1,82	n.d.
VET 1200	255	7,45	1,24	24,78	8,26	2,55	21,60	11,44	0,14	0,14	0,43	4,59	17,67	547,13	35,37	1,64	1,36	n.d.

VET: Valor Energético Total
N,d.: Não Disponivel

Modo de Preparação

1º. Refogar levemente a cebola picada e o alho com o azeite.
2º. Selar o frango, previamente cortado em pedaços de pequena dimensão.
3º. Refrescar com o vinho branco e deixar ferver.
4º. Acrescentar a água, o sal e o caril.
5º. A meio da cozedura, retirar os pedaços do frango e triturar o molho.
6º. Juntar o frango ao molho triturado, introduzir a maçã cortada em cubos e deixar cozinhar.
7º. Finalizar, envolvendo o creme de soja, que cozinha por mais 1 minuto.

Rendimento

Total da Receita (g)	Dose Individual Recomendada (g) - Homem	Dose Individual Recomendada (g) - Mulher
1392g	348g	261g

Observações:
• O alho é colocado inteiro na confeção, depois de cozinhado é retirado, esmagado com um garfo e o puré deste é novamente incorporado na receita.
• Acompanhar com 75g de arroz branco por porção.

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Ficha Técnica 2

Chilli com Carne

Ciências Gastronómicas

Receita

Quantidade (g)	Ingredientes
250	Carne picada novilho
150	Cebola
10	Alho
20	Azeite
400	Feijão vermelho cozido +água da cozedura
75	Pimento vermelho
75	Cenoura
200	Polpa tomate
	Louro - 1 folha
4	Sal
qb	Piripiri
qb	Pimenta preta
200	Arroz branco cozido



Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	353	12,17	3,27	32,38	4,40	9,28	23,96	383,13	0,44	0,23	1,19	22,89	47,42	876,38	87,43	4,36	4,95	n.d.
VET 1200	265	9,13	2,45	24,28	3,30	6,96	17,97	287,34	0,33	0,18	0,89	17,17	35,56	657,28	65,57	3,27	3,71	n.d.

VET: Valor Energético Total
N,d.: Não Disponivel

Modo de Preparação

1º. Refogar levemente a cebola picada e o alho com o azeite.
2º. Acrescentar ao refogado a cenoura e o pimento cortados em brunesa, continuar a refogar e juntar o louro.
3º. Envolver a carne selando a mesma, mexendo sempre para que fique solta e sem grumos.
4º. Já com cor de cozedura, acrescentar a polpa de tomate, o sal, a pimenta, o piripiri, e deixar cozinhar por 20 minutos.
5º. Por fim acrescentar o feijão e a água da cozedura, e deixar apurar por mais 10 minutos.

Rendimento

Total da Receita (g)	Dose Individual Recomendada (g) - Homem	Dose Individual Recomendada (g) - Mulher
1384g	346g	260g

Observações:
• O alho é colocado inteiro na confeção, depois de cozinhado é retirado, esmagado com um garfo e o puré deste é novamente incorporado na receita.
• Acompanhar com 50g de arroz branco por porção.

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Ficha Técnica 3

Coelho com Cogumelos

Ciências Gastronómicas

Receita

Quantidade (g)	Ingredientes
600	Coelho c/ osso
10	Salsa fresca
15	Alho
150	Cebola
20	Azeite
25	Pimento vermelho
50	Vinho verde tinto
6	Aipo
200	Cenoura
175	Cogumelos frescos
20	Concentrado de tomate
75	Água
	Louro - 1 folha
4	Sal
qb	Pimenta preta



Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	278	9,31	2,04	21,76	3,78	3,81	22,84	503,51	0,39	0,20	6,14	13,19	39,99	687,84	66,68	2,32	2,26	0,01
VET 1200	209	6,98	1,53	16,32	2,84	2,86	17,13	377,63	0,29	0,15	4,61	9,89	29,99	515,88	50,01	1,74	1,70	0,01

VET: Valor Energético Total
N,d.: Não Disponivel

Modo de Preparação

1º. Refogar levemente a cebola picada e o alho com o azeite.
2º. Depois de bem dourado, acrescentar a cenoura, o aipo, o pimento cortados em brunesa e o louro. Deixar refogar por 5 minutos.
3º. Acrescentar o coelho partido em pequenos pedaços e selá-lo durante alguns minutos. Adicionar o sal e a pimenta.
4º. Refrescar com o vinho e deixar apurar, envolvendo.
5º. Acrescentar a água e deixar refogar lentamente.
6º. Quase no final da cozedura, acrescentar os cogumelos laminados e a salsa fresca picada.

Rendimento

Total da Receita (g)	Dose Individual Recomendada (g) - Homem	Dose Individual Recomendada (g) - Mulher
1380g	345g	259g

Observações:

- O alho é colocado inteiro na confeção, depois de cozinhado é retirado, esmagado com um garfo e o puré deste é novamente incorporado na receita.
- Acompanha com 60g de arroz branco por porção.

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Ficha Técnica 4

Porco com Batata-doce

Ciências Gastronómicas

Receita

Quantidade (g)	Ingredientes
450	Lombo de porco magro
15	Alho
150	Cebola
25	Azeite
15	Coentros frescos
15	Salsa fresca
40	Pimento vermelho
80	Alho francês
75	Vinho branco
400	Batata-doce laranja
10	Concentrado de tomate
100	Água
4	Sal
	Louro - 2 folhas
qb	Pimenta preta



Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	362	11,67	2,74	31,40	10,01	4,30	26,79	754,13	0,54	0,83	0,90	41,40	41,32	492,71	64,70	1,97	2,41	0,01
VET 1200	272	8,75	2,05	23,55	7,51	3,22	20,09	565,59	0,41	0,62	0,68	31,05	30,99	369,53	48,63	1,47	1,81	n.d.

VET: Valor Energético Total
N,d.: Não Disponivel

Modo de Preparação

1º. Refogar levemente a cebola picada, o alho, o alho francês cortado em meia-lua, com o azeite.
2º. Acrescentar o porco partido em pequenos pedaços e selá-lo durante alguns minutos.
3º. Adicionar o pimento cortado em brunesa, o louro, o sal e a pimenta e envolver muito bem.
4º. Refrescar com o vinho e deixar apurar, envolvendo.
5º. Acrescentar a água, o concentrado de tomate e deixar refogar lentamente.
6º. Antes 15 minutos do final da cozedura da carne, adicionar a batata-doce partida em cubos e deixar cozinhar.
7º. Finalizar com as ervas frescas picadas.

Rendimento

Total da Receita (g)	Dose Individual Recomendada (g) - Homem	Dose Individual Recomendada (g) - Mulher
1380g	345g	260g

Observações:
• O alho é colocado inteiro na confeção, depois de cozinhado é retirado, esmagado com um garfo e o puré deste é novamente incorporado na receita.

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Ficha Técnica 5

Caldeirada de Raia com Feijocas

Ciências Gastronómicas

Receita

Quantidade (g)	Ingredientes
350	Raia
6	Alho
145	Cebola
25	Azeite
100	Cenoura
25	Salsa fresca
20	Pimento vermelho
15	Aipo
35	Alho francês
60	Vinho branco
10	Massa pimentão
120	Tomate pelado com sucos
120	Água
2,5	Sal
350	Feijoca branca
qb	Pimenta preta



Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	235	7,11	1,04	16,89	4,04	7,95	19,5	400,35	0,32	0,20	0,37	24,08	58,37	737,50	241,06	3,48	1,95	n.d.
VET 1200	176	5,33	0,78	12,67	3,03	5,96	14,62	300,26	0,24	0,15	0,28	18,06	43,78	553,13	180,79	2,61	1,46	n.d.

VET: Valor Energético Total
N,d.: Não Disponivel

Modo de Preparação

1º. Refogar levemente a cebola picada, o alho francês cortado em meia-lua e os dentes de alho, no azeite.
2º. Acrescentar a cenoura em meia-lua, o pimento e o aipo em brunesa, o sal, a pimenta e envolver muito bem.
3º. Refrescar com o vinho e deixar apurar, envolvendo.
4º. Acrescentar o tomate, a massa de pimentão, e deixar refogar lentamente.
5º. Já com a cenoura quase cozinhada, adiciona-se a feijoca cozida, e continua a apurar.
6º. Passados 5 minutos, colocar a raia cortada em pedaços pequenos e deixar cozinhar por mais 7 minutos.
7º. Finalizar com a salsa fresca picada.

Rendimento

Total da Receita (g)	Dose Individual Recomendada (g) - Homem	Dose Individual Recomendada (g) - Mulher
1384g	346g	259g

Observações:
• O alho é colocado inteiro na confeção, depois de cozinhado é retirado, esmagado com um garfo e o puré deste é novamente incorporado na receita.

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Ficha Técnica 6

Feijoada de Lulas

Ciências Gastronómicas

Receita

Quantidade (g)	Ingredientes
600	Feijoca branca cozida
120	Cebola
15	Alho
30	Pimento vermelho
80	Cenoura
35	Azeite
30	Aipo
80	Vinho branco
4	Sal
30	Concentrado de tomate
120	Tomate pelado com sucos
300	Lulas pequenas limpas
15	Coentros frescos
15	Salsa picada
qb	Pimenta preta



Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	332	10,44	1,61	26,80	4,84	12,15	23,29	349,28	2,36	0,25	0,74	19,80	61,72	983,85	154,46	5,13	2,64	0,02
VET 1200	249	7,83	1,20	20,10	3,63	9,11	17,47	261,96	1,77	0,19	0,56	14,85	46,29	737,89	115,85	3,85	1,98	0,01

VET: Valor Energético Total
N,d.: Não Disponivel

Modo de Preparação

1º. Refogar levemente a cebola e o alho no azeite.
2º. Acrescentar a cenoura, o pimento e o aipo cortados em brunesa, o sal, a pimenta, envolver muito bem e deixar refogar.
3º. Refrescar com o vinho e deixar apurar.
4º. Colocar as lulas partidas em argolas, o tomate em pedaços e o concentrado, envolver e deixar cozinhar.
5º. Quase no final da cozedura adicionar a feijoca cozida, e continuar a apurar. Adicionar água conforme a preferência da calda que se deseje.
6º. Finalizar com as ervas frescas picadas.

Rendimento

Total da Receita (g)	Dose Individual Recomendada (g) - Homem	Dose Individual Recomendada (g) - Mulher
1474g	368g	276g

Observações:
• O alho é colocado inteiro na confeção, depois de cozinhado é retirado, esmagado com um garfo e o puré deste é novamente incorporado na receita.

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Ficha Técnica 7

Estufado de Soja e Legumes

Ciências Gastronómicas

Receita

Quantidade (g)	Ingredientes
150	Soja em nacos
100	Cebola
6	Alho
80	Alho francês
120	Cogumelos frescos
100	Cenoura
30	Azeite
25	Aipo
50	Vinho tinto
4	Sal
100	Couve lombarda
100	Tomate pelado com sucos
80	Espinafres
qb	Pimenta preta
250	Água
-	½ limão + água (hidratar soja)
200	Arroz branco cozido



Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	302	8,70	1,25	24,83	8,55	10,46	23,91	492,80	n.d.	0,26	n.d.	23,29	158,41	468,99	173,92	4,82	2,87	n.d.
VET 1200	226	6,52	0,94	18,62	6,41	7,85	17,93	369,60	n.d.	0,20	n.d.	17,47	118,81	179,30	130,44	3,62	2,15	n.d.

VET: Valor Energético Total
N,d.: Não Disponivel

Modo de Preparação

1º. Hidratar a soja por 20 minutos em água morna e sumo de meio limão.
2º. Refogar levemente a cebola picada, o alho francês cortado em meia-lua e os dentes de alho com o azeite.
3º. Acrescentar a cenoura raspada, o aipo cortado em brunesa, o sal, a pimenta, envolver muito bem e deixar refogar.
4º. Refrescar com o vinho e deixar apurar.
5º. Acrescentar o tomate, a soja hidratada escorrida e os cogumelos laminados, deixar cozinhar, acrescentando água aos poucos.
6º. Quando a soja já se apresentar na textura desejada, colocar a couve-lombarda cortada em juliana sobre o refogado, tapando o tacho para que esta amoleca mais rápido, passados 5 minutos acrescentar as folhas do espinafre, envolver e desligar o fogão.

Rendimento

Total da Receita (g)	Dose Individual Recomendada (g) - Homem	Dose Individual Recomendada (g) - Mulher
1395g	349g	262g

Observações:

- O alho é colocado inteiro na confeção, depois de cozinhado é retirado, esmagado com um garfo e o puré deste é novamente incorporado na receita.
- Acompanha com 50g de arroz por porção.

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Ficha Técnica 8

Massa de Frango e Vegetais

Ciências Gastronómicas

Receita

Quantidade (g)	Ingredientes
375	Peito de frango
200	Massa de bagos cozida (85g cru)
5	Sal
30	Azeite
120	Cenoura
90	Alho francês
120	Cogumelos
10	Salsa
80	Pimento vermelho
10	Alho
30	Aipo
120	Espinafres frescos
90	Queijo quark natural magro
100	Água cozedura
qb	Pimenta preta
qb	Noz-moscada



Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	269	9,59	1,56	14,16	4,03	4,24	29,09	530,15	0,08	0,25	0,54	29,70	86,95	765,68	97,29	2,36	1,61	n.d.
VET 1200	202	7,19	1,17	10,62	3,02	3,18	21,82	397,61	0,06	0,19	0,40	22,28	65,21	574,26	72,97	1,77	1,21	n.d.

VET: Valor Energético Total
n.d.: Não Disponivel

Modo de Preparação

1º. Cortar o frango em cubinhos, saltear de seguida em 8 gr de azeite e reservar.
2º. Cozer a massa com os dentes de alho, escorrer a massa e reservar.
3º. Esmagar os dentes de alho e reservar.
4º. No restante azeite refogar levemente o alho francês cortado fininho em meia-lua.
5º. Acrescentar o pimento e o aipo partidos em brunesa, a cenoura raspada, os cogumelos laminados, a salsa picada, o sal, e deixar refogar até ficarem macios.
6º. Acrescentar a massa, os espinafres, o frango, o alho esmagado e a água da cozedura. Envolver tudo muito bem.
7º. Finalizar com o queijo, e temperar com a pimenta e a noz-moscada.

Rendimento

Total da Receita (g)	Dose Individual Recomendada (g) - Homem	Dose Individual Recomendada (g) - Mulher
1380g	345g	259g

Observações:
• O alho é colocado inteiro na confeção, depois de cozinhado é retirado, esmagado com um garfo e o puré deste é novamente incorporado na receita.

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Ficha Técnica 9

Tofu com Legumes e Curcuma

Ciências Gastronómicas

Receita

Quantidade (g)	Ingredientes
400	Tofu em bloco
150	Cebola
10	Alho
260	Couve chinesa
200	Cogumelos frescos
4	Azeite
5	Curcuma
4	Sal
150	Preparado fermentado à base de soja (Vegurte)
qb	Noz-moscada
qb	Pimenta preta
200	Arroz branco cozido



Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	207	7,00	1,09	20,94	5,26	4,34	13,13	19,96	n.d.	0,23	n.d.	18,95	47,64	586,28	216,44	2,76	1,79	n.d.
VET 1200	156	5,25	0,81	15,70	3,94	3,26	9,84	14,97	n.d.	0,17	n.d.	14,21	35,73	439,71	162,33	2,07	1,34	n.d.

VET: Valor Energético Total
n.d.: Não Disponivel

Modo de Preparação

1º. Esfarelar o tofu, juntar a curcuma que o vai colorir, envolver muito bem e adicionar o fermentado de soja, reservar.
2º. Refogar levemente com o azeite a cebola picada e o alho.
3º. Acrescentar a couve partida em juliana, os cogumelos laminados, o sal, a nós-moscada e a pimenta, envolver muito bem, e deixar refogar.
4º. Adicionar o tofu reservado anteriormente, envolver e deixar cozinhar por 5 minutos.

Rendimento

Total da Receita (g)	Dose Individual Recomendada (g) - Homem	Dose Individual Recomendada (g) - Mulher
1383g	346g	259g

Observações:
• O alho é colocado inteiro na confeção, depois de cozinhado é retirado, esmagado com um garfo e o puré deste é novamente incorporado na receita.
• Acompanhar com 50g de arroz branco.

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Ficha Técnica 10

Favas com Entrecosto

Ciências Gastronómicas

Receita

Quantidade (g)	Ingredientes
500	Entrecosto de porco magro (c/costela)
400	Favas descascadas
140	Cebola
10	Alho
20	Azeite
60	Pimento vermelho
20	Salsa fresca
40	Aipo
120	Vinho verde tinto
250	Água
5	Sal
	Louro - 1 folha
qb	Pimenta preta



Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	309	10,45	3,17	24,19	2,75	7,47	22,42	73,00	0,38	0,45	0,54	33,69	104,37	623,23	63,94	2,51	3,00	n.d.
VET 1200	211	7,84	2,37	18,14	2,06	5,60	16,81	54,75	0,28	0,33	0,41	25,27	78,28	647,42	47,95	1,88	2,25	n.d.

VET: Valor Energético Total
n.d.: Não Disponivel

Modo de Preparação

1º. Refogar levemente com o azeite a cebola picada e o alho.
2º. Acrescentar o porco partido pela costela e selá-lo durante alguns minutos.
3º. Refrescar com o vinho e deixar apurar, envolvendo.
4º. Adicionar o pimento e o aipo cortados em brunesa, a salsa picada, o louro, o sal e a pimenta e envolver muito bem.
5º. Acrescentar metade da água, (a restante deve ser adicionada durante a confeção) e deixar refogar lentamente.
6º. Com a carne já cozinhada, retirar a mesma do tacho, separar a carne do osso, e rejeitar o osso.
7º. Partir a carne em pequenos pedaços, voltar a colocar no tacho e adicionar as favas.
8º. Continuar a cozinhar até as favas se apresentarem com a textura desejada.

Rendimento

Total da Receita (g)	Dose Individual Recomendada (g) - Homem	Dose Individual Recomendada (g) - Mulher
1380g	345g	258,8g

Observações:
• O alho é colocado inteiro na confeção, depois de cozinhado é retirado, esmagado com um garfo e o puré deste é novamente incorporado na receita.

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Ficha Técnica 11

Massada de Peixe

Ciências Gastronómicas

Receita

Quantidade (g)	Ingredientes
120	Cebola
10	Alho
450	Garoupa ou Maruca em posta
80	Vinho Branco
30	Azeite
170	Massa de cotovelos pequenos
40	Pimento vermelho
35	Alho francês
70	Cenoura
175	Tomate pelado com sucos
4	Sal
300	Água
4	Coentros
8	Salsa
	Louro 1 folha
qb	Pimenta preta
qb	Piri-piri



Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	340	10,11	1,57	33,92	4,36	3,98	23,90	395,88	5,32	0,20	0,76	18,44	30,17	540,35	57,14	1,83	1,22	n.d.
VET 1200	255	7,58	1,18	25,44	3,27	2,98	17,92	296,91	3,99	0,15	0,57	14,88	22,63	405,26	42,85	1,38	0,92	n.d.

VET: Valor Energético Total
N,d.: Não Disponivel

Modo de Preparação

1º. Colocar num tacho a cebola picada, o azeite, os dentes de alho, e o louro, e refogar levemente.
2º. Juntar em pedaços, o pimento, a cenoura, e o alho francês, envolver e deixar refogar por 3 minutos.
3º. Juntar o peixe em posta, e deixar suar.
4º. Refrescar com o vinho branco, e deixar evaporar por cerca de 1 minuto.
5º. Adicionar o tomate cortado miudinho e o sal, envolver.
6º. Acrescentar 300 gr de água, e deixar ferver por 4 minutos.
7º. Retirar o peixe, lascar o mesmo, remover a espinha e a pele. Reservar as lascas.
8º. Colocar 250gr de água ao lume a ferver e juntar as espinhas e peles do peixe, ficando esta água para ser usada quando for necessário acrescentar à receita.
9º. Já sem o peixe, deixar os legumes cozinhar bem e posteriormente triturar.
10º. Colocar a massa a cozer no caldo triturado, acrescentar água das espinhas, até obter a consistência preferida. E quando faltarem 3/4 minutos para a massa estar cozida, juntar as lascas do peixe e envolver.
11º. Antes de servir, acrescentar as ervas frescas picadas e envolver.

Rendimento

Total da Receita (g)	Dose Individual Recomendada (g) - Homem	Dose Individual Recomendada (g) - Mulher
1384	346g	260g

Observações:
• O alho é colocado inteiro na confeção, depois de cozinhado é retirado, esmagado com um garfo e o puré deste é novamente incorporado na receita.

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Ficha Técnica 12

Ragu de Vaca com Batata

Ciências Gastronómicas

Receita

Quantidade (g)	Ingredientes
350	Carne de vaca
80	Cebola
5	Azeite
8	Alho
80	Cenoura
70	Pimento
130	Curgete
80	Tomate pelado com sucos
75	Vinho branco
qb	Piri-piri
	Louro 1 folha
200	Água
300	Batata cozida
4	Sal



Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	269	9,97	3,58	17,59	4,07	2,90	21,80	309,05	0,49	0,25	1,23	29,83	40,59	555,71	45,15	2,18	5,13	n.d.
VET 1200	201	7,48	2,68	13,19	3,05	2,17	16,35	231,79	0,37	0,19	0,92	22,37	30,44	416,78	33,86	1,63	3,85	n.d.

VET: Valor Energético Total
n.d.: Não Disponivel

Modo de Preparação

1º. Refogar levemente a cebola picada e os dentes de alho com o azeite.
2º. Juntar o louro, e a carne partida em pedaços miudinhos, selar a mesma.
3º. Refrescar com o vinho e deixar evaporar.
4º. De seguida juntar a cenoura e o pimento cortados em brunesa, o tomate em pedaços, o sal e envolver.
5º. Deixar refogar um pouco os legumes com a carne, e adicionar depois 180 gramas de água.
6º. A meio da cozedura da carne juntar a curgete cortada em cubinhos, envolver.
7º. Deixar cozinhar lentamente, juntar mais 20 gramas de água.
8º. Está finalizada a receita quando o estufado estiver bem macio.

Rendimento

Total da Receita (g)	Dose Individual Recomendada (g) - Homem	Dose Individual Recomendada (g) - Mulher
1382g	345,5g	259,1g

Observações:

- O alho é colocado inteiro na confeção, depois de cozinhado é retirado, esmagado com um garfo e o puré deste é novamente incorporado na receita.
- Acompanhar cada porção com 75 gr de batata cozida inteira ou esmagada.

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Ficha Técnica 13

Bifanas de Porco com Tomate

Ciências Gastronómicas

Receita

Quantidade (g)	Ingredientes
350	Bifanas de porco (lombo)
200	Cebola
80	Vinho branco
25	Azeite
150	Cenoura
250	Tomate pelado com os sucos (pode ser enlatado natural)
20	Alho
5	Sal
	Louro 1 folha
QB	Piripiri
300g	Pão de mistura de trigo e centeio



Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	480	12,20	2,72	44,36	4,44	5,00	41,73	371,75	0,48	0,69	0,86	5,08	47,34	1047,93	78,08	2,75	2,78	n.d.
VET 1200	360	9,15	2,04	33,27	3,33	3,75	31,30	278,81	0,36	0,52	0,65	3,81	35,51	785,94	58,56	2,06	2,09	n.d.

VET: Valor Energético Total
n.d.: Não Disponivel

Modo de Preparação

1º. Refogar levemente no azeite a cebola picada e o alho.
2º. Refrescar com o vinho.
3º. Juntar a cenoura raspada, o louro e o tomate em pedaços, deixar refogar um pouco.
4º. Colocar a carne a refogar no molho, o sal e o piripiri.
5º. Estão prontas quando a carne estiver bem macia.

Rendimento

Total da Receita (g)	Dose Individual Recomendada (g) - Homem	Dose Individual Recomendada (g) - Mulher
1380g	345g	259g

Observações:

- O alho é colocado inteiro na confeção, depois de cozinhado é retirado, esmagado com um garfo e o puré deste é novamente incorporado na receita.
- Dispor a carne e o molho sobre uma fatia de pão integral de aproximadamente 75 gramas.

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Ficha Técnica 14

Almondegas de Aves com Molho de Tomate

Ciências Gastronómicas

Receita

Quantidade (g)	Ingredientes
	Almondegas
150	Peru picado
150	Frango picado
60	Cebola
25	Alho Francês
40	Cenoura
25	Pimento Vermelho
20	Flocos de Aveia
10	Salsa Fresca
	Ovo - 1
	Molho
400	Tomate pelado com os sucos
130	Cebola
10	Alho
25	Azeite
8	Sal
80	Vinho branco
	Louro - 1 folha
qb	Pimenta preta
qb	Piri-piri
qb	Oregãos secos



Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	278	9,59	1,71	18,81	5,67	3,21	24,24	486,74	0,34	0,22	0,48	24,29	39,71	1010,71	55,89	2,31	1,65	n.d.
VET 1200	209	7,19	1,28	14,11	4,25	2,41	18,18	365,05	0,26	0,16	0,36	18,21	29,78	758,03	41,92	1,73	1,24	n.d.

VET: Valor Energético Total
N,d.: Não Disponivel

Modo de Preparação

1º. Picar a cebola, o pimento, a salsa, a cenoura, o alho francês e a aveia, num processador de alimentos.
2º. Adicionar as aves picadas, juntar um ovo e a pimenta preta e envolver todo o picado.
3º. Deixar repousar para a aveia hidratar um pouco.
4º. Moldar com a mão esferas com cerca de 30g cada, e reservar (16 unidades).
5º. Num tacho colocar o azeite, a cebola picada, os dentes de alho, o louro, e refogar levemente.
6º. Refrescar com vinho branco.
7º. Adicionar o tomate, o sal e deixar cozinhar por 10 minutos.
8º. Por fim, colocar as almondegas neste molho, temperar com as especiarias a gosto e deixar cozinhar (cerca de 25 minutos).

Rendimento

Total da Receita (g)	Dose Individual Recomendada (g) - Homem	Dose Individual Recomendada (g) - Mulher
1386	347g	260g

Observações:

- O alho é colocado inteiro na confeção, depois de cozinhado é retirado, esmagado com um garfo e o puré deste é novamente incorporado na receita.
- Acompanhar com 50g de massa cozida por cada porção.

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Ficha Técnica 15

Arroz Caldoso de Maruca

Ciências Gastronómicas

Receita

Quantidade (g)	Ingredientes
150	Cebola
7	Alho
450	Maruca em posta
70	Vinho Branco
25	Azeite
150	Arroz carolino
5	Sal
600	Água
8	Coentros
8	Salsa
30	Pimento vermelho
qb	Pimenta preta
qb	Piri-piri



Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	273	6,66	0,95	31,67	1,28	1,63	17,94	37,07	0,30	0,11	0,36	11,85	19,48	610,54	46,05	0,88	1,29	n.d.
VET 1200	205	4,99	0,71	23,75	0,96	1,22	13,45	27,80	0,23	0,08	0,27	8,89	14,61	457,91	34,54	0,66	0,97	n.d.

VET: Valor Energético Total
N,d.: Não Disponivel

Modo de Preparação

1º. Colocar num tacho a cebola picada, o azeite, os dentes de alho, o pimento em pedaços, o louro e o sal, e refogar levemente.
2º. Refrescar com o vinho branco, e deixar evaporar por cerca de 1 minuto.
3º. Acrescentar 300 gr de água, colocar as postas de peixe limpas inteiras e deixar ferver por 4 minutos.
4º. Retirar o peixe, remover a espinha central e a pele, voltar a colocar estes no caldo, mais 300 gr de água, e ferver mais 15 minutos para intensificar o sabor do caldo.
5º. Lascar o peixe que retirou da cozedura e reservar.
6º. Findos os 15 minutos, retirar do caldo os sólidos do peixe e a folha de louro, e triturar o caldo.
7º. Levar o arroz a cozer no caldo por 13 minutos, depois acrescentar o peixe lascado e deixar terminar a cozedura por mais 4 minutos. Pode ser acrescentada mais água conforme o gosto.
8º. Picar as ervas e envolver no arroz antes de servir.

Rendimento

Total da Receita (g)	Dose Individual Recomendada (g) - Homem	Dose Individual Recomendada (g) - Mulher
1390	345g	260g

Observações:

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Ficha Técnica 16

Feijoada de Frango e Vegetais

Ciências Gastronómicas

Receita

Quantidade (g)	Ingredientes
275	Frango sem osso (perna)
300	Feijão Preto
120	Cebola
100	Cenoura
80	Pimento Vermelho
60	Aipo
100	Cogumelos frescos
120	Couve Pak-choi
10	alho
110	Tomate pelado com sucos
80	Vinho Branco
20	Azeite
4	Sal
qb	Cominhos
qb	Piripiri
	1 Folha de Louro



Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	271	7,60	1,31	22,76	4,17	9,46	23,85	448,88	0,11	0,32	0,48	30,06	111,04	529,70	101,25	3,67	2,07	1,05
VET 1200	203	5,70	0,99	17,07	3,13	7,10	17,88	336,66	0,08	0,24	0,36	22,54	83,28	397,28	75,94	2,75	1,55	0,30

VET: Valor Energético Total
n.d.: Não Disponivel

Modo de Preparação

1º. Refogar levemente no azeite a cebola picada e o alho.
2º. Colocar o frango partido miudinho, e selar o mesmo.
3º. Refrescar com o vinho
4º. Adicionar o sal e o tomate e deixar refogar um pouco.
5º. A meio da cozedura, juntar a cenoura, o pimento e o aipo cortados em brunesa, a couve cortada, o louro e deixar cozinhar os vegetais.
6º. Quando estiverem quase cozinhados adicionar os cogumelos e o feijão preto cozido, incluindo a água da cozedura.
7º. Juntar os cominhos e o piripiri a gosto, envolver e finalizar a cozedura.

Rendimento

Total da Receita (g)	Dose Individual Recomendada (g) - Homem	Dose Individual Recomendada (g) - Mulher
1379g	344,8g	259g

Observações:
• O alho é colocado inteiro na confeção, depois de cozinhado é retirado, esmagado com um garfo e o puré deste é novamente incorporado na receita.

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Ficha Técnica 17

Lentilhada de Coelho

Ciências Gastronómicas

Receita

Quantidade (g)	Ingredientes
450	Coelho c/ osso
100	Cebola
25	Azeite
420	Lentilhas
70	Alho Francês
7	Salsa fresca
10	Alho
80	Vinho Branco
100	Cenoura
100	Couve Portuguesa
175	Tomate pelado com sucos
4	Sal
qb	Piri-piri
qb	Paprica fumada
qb	Cominhos
	Louro - 1 folha



Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	299	9,98	2,02	20,52	5,14	9,55	23,32	468,65	0,29	0,28	4,61	26,56	67,34	752,20	132,78	4,58	2,61	n.d.
VET 1200	224	7,49	1,51	15,39	3,85	7,16	17,49	351,49	0,22	0,21	3,46	19,92	50,50	564,15	99,59	3,43	1,95	n.d.

VET: Valor Energético Total
N,d.: Não Disponivel

Modo de Preparação

1º. Refogar levemente cebola picada, o alho francês e os dentes de alho com o azeite.
2º. Selar o coelho cortado em pedaços pequenos e envolver bem no refogado.
3º. Refrescar com o vinho e deixar apurar, envolvendo.
4º. Adicionar a cenoura cortada em brunesa, o tomate cortado em pedaços com os sucos, o louro, o sal e as especiarias.
5º. Deixar cozinhar suavemente, a meio da cozedura do coelho, acrescentar a couve cortada, e continuar a cozinhar até o coelho ficar bem macio.
6º. Por fim, esmagar os dentes de alho que estão inteiros, adicionar as lentilhas cozidas e a salsa fresca picada, deixar cozinhar por mais 10 minutos. Se necessário adicionar água da cozedura das lentilhas para atingir a textura desejada.

Rendimento

Total da Receita (g)	Dose Individual Recomendada (g) - Homem	Dose Individual Recomendada (g) - Mulher
1384g	346	260

Observações:
• O alho é colocado inteiro na confeção, depois de cozinhado é retirado, esmagado com um garfo e o puré deste é novamente incorporado na receita.

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Ficha Técnica 18

Estufado de Atum e Legumes com Batata Doce

Ciências Gastronómicas

Receita

Quantidade (g)	Ingredientes
475	Atum em lata escorrido
80	Cebola
75	Alho Francês
75	Cenoura
75	Couve Coração
25	Pimento Vermelho
10	Alho
5	Azeite
40	Vinho Branco
7	Aipo
10	Salsa fresca
3	Sal
500	Batata-Doce



Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	449	16,87	1,28	38,37	12,22	5,46	31,43	1096,64	0,43	0,32	2,57	42,72	66,37	844,31	76,89	2,07	1,70	n.d.
VET 1200	337	12,66	0,96	28,77	9,16	4,10	23,57	822,48	0,32	0,23	1,92	32,04	49,77	633,23	57,67	1,55	1,28	n.d.

VET: Valor Energético Total
n.d.: Não Disponivel

Modo de Preparação

1º. Refogar levemente a cebola picada com o azeite e o alho francês cortado em meia-lua muito fino.
2º. Adicionar, os dentes de alho, a cenoura raspada, a couve cortada em juliana, o pimento e o aipo cortados em brunesa. Deixar refogar.
3º. Refrescar com o vinho e deixar evaporar. Cozinhar a temperatura baixa até os legumes estarem cozidos.
4º. Acrescentar o atum, a salsa picada, o alho que cozeu com os legumes já esmagado e envolver.
5º. Deixar cozinhar por mais 5 minutos.
6º. Cozer a batata-doce, depois passar a mesma a puré, triturando.
7º. Envolver com o preparado anterior.

Rendimento

Total da Receita (g)	Dose Individual Recomendada (g) - Homem	Dose Individual Recomendada (g) - Mulher
1380g	345g	259g

Observações:
• O alho é colocado inteiro na confeção, depois de cozinhado é retirado, esmagado com um garfo e o puré deste é novamente incorporado na receita.

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Ficha Técnica 19

Vaca com Legumes e puré de Feijão

Ciências Gastronómicas

Receita

Quantidade (g)	Ingredientes
320	Carne de vaca
100	Cebola
10	Azeite
10	Alho
100	Cenoura
75	Alho francês
25	Aipo
10	Concentrado de tomate
120	Tomate pelado com sucos
8	Salsa
80	Vinho branco
qb	Pimenta preta
	Louro 1 folha
230	Água
5	Sal
Puré de feijão	
260	Feijão branco cozido
10	Azeite
35	Caldo da confeção



Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	300	13,27	3,89	14,30	3,97	6,67	23,47	372,31	0,46	0,22	1,14	13,36	59,22	774,31	92,09	3,81	5,28	n.d.
VET 1200	225	9,95	2,91	10,72	2,98	5,00	17,61	279,23	0,34	0,16	0,85	10,02	44,42	580,73	69,07	2,86	3,96	n.d.

VET: Valor Energético Total
n.d.: Não Disponivel

Modo de Preparação

1º. Refogar levemente a cebola picada e os dentes de alho com o azeite.
2º. Juntar o louro, e a carne partida em fatias de pequena dimensão, selar a mesma.
3º. Refrescar com o vinho e deixar evaporar.
4º. De seguida juntar a cenoura (metade do peso em cortada em meia-lua e a outra metade raspada), o alho francês em meia-lua, o tomate em pedaços, o aipo em brunesa, o sal, e envolver.
5º. Deixar refogar um pouco os legumes com a carne, e adicionar depois 125 gramas de água, e a pimenta.
6º. Deixar cozinhar lentamente, juntar mais 125 gramas de água.
7º. Está finalizada a receita quando a carne estiver macia.
8º. Envolver no final a salsa picada.
Para o Puré de Feijão
9º. Colocar num processador de legumes o feijão com o caldo da confeção e o azeite, triturar muito bem.

Rendimento

Total da Receita (g)	Dose Individual Recomendada (g) - Homem	Dose Individual Recomendada (g) - Mulher

Ficha Técnica 19

Vaca com Legumes e puré de Feijão

1383 g	346g	259g

Observações:
• O alho é colocado inteiro na confeção, depois de cozinhado é retirado, esmagado com um garfo e o puré deste é novamente incorporado na receita
• Acompanhar cada porção com 80 gr de puré de feijão.

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Ficha Técnica 20

Migas de Feijão Frade com Entrecosto

Ciências Gastronómicas

Receita

Quantidade (g)	Ingredientes
625	Entrecosto porco com osso (costela)
125	Cebola
6	Azeite
15	Alho
4	Sal
100	Água
80	Vinho verde tinto
qb	Pimenta preta
	Louro 1 folha
Migas	
400	Feijão frade
60	Cenoura
80	Couve-galega
10	Azeite
50	Cebola



Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	405	18,56	5,52	21,06	3,07	6,37	31,47	218,85	0,63	0,82	0,90	13,05	139,19	785,75	108,93	3,48	3,85	n.d.
VET 1200	304	13,92	4,14	15,80	2,30	4,78	23,60	164,14	0,47	0,61	0,68	9,79	104,39	589,31	81,69	2,61	2,89	n.d.

VET: Valor Energético Total
n.d.: Não Disponivel

Modo de Preparação

1º. Refogar levemente a cebola picada e os dentes de alho com o azeite.
2º. Juntar o louro, o sal, a pimenta, a carne selar a mesma.
3º. Refrescar com o vinho e deixar evaporar.
4º. A água vai-se juntando conforme necessário, enquanto a carne fica a estufar.
5º. Está pronta quando o osso se descolar facilmente da carne.
6º. Retirar os ossos e partir a carne em pedaços pequenos. Reservar.

Para as Migas:

1º. Colocar a cebola picada com o azeite a alourar levemente, e de seguida envolver o feijão frade cozido.
2º. Juntar depois a couve-galega previamente cozida e cortada em juliana fina (como para caldo verde), e a cenoura em brunesa também já cozida. Envolver muito bem.
3º. Juntar às migas a carne partida, e o molho do estufado a gosto mediante a textura que preferir, envolver tudo e deixar apurar os sabores.

Rendimento

Total da Receita (g)	Dose Individual Recomendada (g) - Homem	Dose Individual Recomendada (g) - Mulher
1380g	345g	259g

Observações:

- O alho é colocado inteiro na confeção, depois de cozinhado é retirado, esmagado com um garfo e o puré deste é novamente incorporado na receita.

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Ficha Técnica 21

Sopa de Lentilhas com Espinafres e Ovo Cozido

Ciências Gastronómicas

Receita

Quantidade (g)	Ingredientes
200	Lentilhas cozidas
150	Espinafres frescos
200	Batata
100	Cenoura
140	Alho francês
125	Cebola
10	Azeite
4	Sal
250	Água
200	Ovo cozido



Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	231	8,55	1,78	21,33	3,55	5,87	14,34	569,90	0,81	0,33	0,20	21,53	105,31	629,28	104,84	3,88	1,98	n.d.
VET 1200	173	6,41	1,34	16,00	2,66	4,40	10,75	427,43	0,61	0,25	0,15	16,15	78,98	471,96	78,63	2,91	1,48	n.d.

VET: Valor Energético Total
N,d.: Não Disponivel

Modo de Preparação

1º. Refogar levemente a cebola em pedaços no azeite.
2º. Juntar a cenoura em rodelas e as lentilhas, adicionar a água, o sal e deixar cozer.
3º. Triturar quando estiver cozido.
4º. Juntar os espinafres ao creme e deixar cozinhar por mais 3 minutos.
5º. Servir com ovo cozido.

Rendimento

Total da Receita (g)	Dose Individual Recomendada (g) - Homem	Dose Individual Recomendada (g) - Mulher
1379g	345g	259g

Observações:

- Acompanhar um ovo cozido por porção.

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Ficha Técnica 22

Creme de Ervilhas com Peru e Hortelã

Ciências Gastronómicas

Receita

Quantidade (g)	Ingredientes
300	Ervilhas congeladas
150	Cebola
75	Alho francês
250	Peito de peru
30	Azeite
220	Batata
4	Sal
340	Água
15	Alho
1	Hortelã



Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	249	8,82	1,37	17,95	3,01	7,19	20,80	73,81	0,15	0,45	0,44	21,30	64,12	457,49	51,24	1,80	1,34	n.d.
VET 1200	187	6,61	1,02	13,46	2,26	5,39	15,60	55,36	0,11	0,33	0,33	15,98	48,09	343,12	38,43	1,35	1,00	n.d.

VET: Valor Energético Total
n.d.: Não Disponivel

Modo de Preparação

1º. Refogar levemente a cebola e o alho francês no azeite.
2º. Selar o peru cortado em pedaços.
3º. Juntar as ervilhas e a batata, adicionar a água, o sal e deixar cozer.
4º. Retirar o peru, desfiar e reservar.
5º. Triturar os legumes, até obter um creme aveludado, num processador de cozinha ou com a varinha mágica.
6º. Dividir o peru desfiado em 4 porções iguais, envolver em cada porção de creme, ou apresentá-lo sobre o creme.
7º. Decorar com a hortelã.

Rendimento

Total da Receita (g)	Dose Individual Recomendada (g) - Homem	Dose Individual Recomendada (g) - Mulher
1385g	346g	260g

Observações:

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Ficha Técnica 23

Creme de Cogumelos e Lentilhas

Ciências Gastronómicas

Receita

Quantidade (g)	Ingredientes
180	Cebola
100	Alho francês
220	Cogumelos frescos
25	Azeite
160	Batata
280	Lentilhas Cozidas
4	Sal
400	Água
15	Alho



Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	201	6,92	0,98	22,19	2,51	6,28	9,36	33,80	n.d.	0,32	n.d.	13,05	58,60	524,23	44,99	2,53	1,49	n.d.
VET 1200	151	5,19	0,74	16,64	1,89	4,71	7,02	25,35	n.d.	0,24	n.d.	9,79	43,95	393,17	33,74	1,89	1,12	n.d.

VET: Valor Energético Total
n.d.: Não Disponivel

Modo de Preparação

1º. Refogar levemente a cebola e o alho francês no azeite.
2º. Adicionar os cogumelos e deixar refogar um pouco.
3º. Adicionar a água, o sal, a batata e os alhos e deixar cozer.
4º. Juntar as lentilhas a meio da cozedura da batata, continuar a ferver até finalizar a cozedura.
5º. Triturar tudo num processador de cozinha ou com a varinha mágica.

Rendimento

Total da Receita (g)	Dose Individual Recomendada (g) - Homem	Dose Individual Recomendada (g) - Mulher
1384g	346g	260g

Observações:

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Ficha Técnica 24

Sopa de Peixe

Ciências Gastronómicas

Receita

Quantidade (g)	Ingredientes
180	Cebola
250	Batata
190	Tomate maduro fresco
80	Alho Francês
25	Azeite
4	Sal
15	Alho
80	Pimento vermelho
100	Cenoura
350	Raia
200	Maruca
175	Água
5	Coentros



Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	197	6,79	0,95	17,22	5,44	3,88	14,36	347,12	0,25	0,29	0,30	37,55	54,12	549,35	104,69	1,40	0,96	n.d.
VET 1200	148	5,09	0,71	13,29	4,08	2,91	10,77	260,34	0,19	0,22	0,22	28,16	40,59	412,01	78,52	1,05	0,72	n.d.

VET: Valor Energético Total
n.d.: Não Disponivel

Modo de Preparação

1º. Refogar levemente a cebola e o alho francês no azeite.
2º. De seguida colocar o tomate, os alhos, a batata, a cenoura e o pimento e envolver no refogado anterior, deixar cozinhar um pouco.
3º. De seguida, juntar a água, o sal e colocar o peixe a cozer por cima destes ingredientes todos.
4º. Retirar o peixe quando este estiver cozido, desfiar/lascar e reservar.
5º. Continuar a cozedura dos restantes ingredientes, e triturar quando estes estiverem cozidos.
6º. Servir a sopa com o peixe desfiado/lascado no prato
7º. Polvilhar com coentros picados frescos.

Rendimento

Total da Receita (g)	Dose Individual Recomendada (g) - Homem	Dose Individual Recomendada (g) - Mulher
1383g	346g	259g

Observações:

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Ficha Técnica 25

Creme de Seitan com Brócolos e Abóbora

Ciências Gastronómicas

Receita

Quantidade (g)	Ingredientes
80	Cebola
180	Brócolo (apenas os floretes)
180	Abóbora
5	Alho
80	Alho francês
120	Batata
15	Azeite
4	Sal
150	Seitan
570	Água
qb	Noz-moscada
qb	Tomilho



Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	142	4,94	0,76	10,57	2,54	3,01	12,38	176,90	n.d.	0,18	n.d.	27,59	56,64	480,93	62,81	1,49	0,97	n.d.
VET 1200	107	3,71	0,57	7,92	1,90	2,25	9,28	132,68	n.d.	0,13	n.d.	20,69	42,48	360,69	47,11	1,12	0,73	n.d.

VET: Valor Energético Total
n.d.: Não Disponivel

Modo de Preparação

1º. Refogar levemente a cebola e o algo francês em meia-lua e o alho com o azeite.
2º. Juntar a batata cortada em cubos pequenos, a abóbora em pedaços, os brócolos, o sal. Cobrir com água e cozinhar em lume médio até os legumes ficarem bem macios.
3º. Adicionar o seitan cortado em cubos pequenos e deixar cozinhar mais 4 minutos, permitindo que aqueça e se integre no preparado, colocar depois o tomilho a noz-moscada
4º. Triturar tudo até obter um creme homogéneo e aveludado. Se necessário, ajustar a textura com um pouco de água quente.

Rendimento

Total da Receita (g)	Dose Individual Recomendada (g) - Homem	Dose Individual Recomendada (g) - Mulher
1384g	346g	260g

Observações:

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Ficha Técnica 26

Creme de Frango com Curgete e Alho Francês

Ciências Gastronómicas

Receita

Quantidade (g)	Ingredientes
200	Peito de frango
300	Batata
100	Cebola
200	Curgete
200	Alho Francês
25	Azeite
4	Sal
5	Dentes de alho
350	Água



Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	206	7,19	1,15	17,77	3,52	3,26	15,90	89,50	0,04	0,41	0,13	26,61	73,31	442,88	40,21	1,44	0,88	n.d.
VET 1200	155	5,39	0,86	13,32	2,64	2,45	11,92	67,13	0,03	0,30	0,10	19,95	54,99	332,16	30,16	1,08	0,66	n.d.

VET: Valor Energético Total
n.d.: Não Disponivel

Modo de Preparação

1º. Refogar levemente o alho francês e a cebola em meia-lua no azeite.
2º. Selar o frango partido em pedaços no mesmo refogado.
3º. Juntar a batata e a courgette em cubos, adicionar a água, o sal e deixar cozer.
4º. Retirar o frango, desfiar e reservar.
5º. Triturar o restante conteúdo.
6º. Dividir o peru desfiado em 4 porções iguais, envolver em cada porção de creme, ou apresenta-lo sobre o creme.

Rendimento

Total da Receita (g)	Dose Individual Recomendada (g) - Homem	Dose Individual Recomendada (g) - Mulher
1384g	346g	260g

Observações:

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Ficha Técnica 27

Creme de Tomate Assado e Grão

Ciências Gastronómicas

Receita

Quantidade (g)	Ingredientes
460	Tomate maduro
180	Cebola
380	Grão-de-bico cozido
20	Azeite
5	Sal
15	Alho
325	Água
qb	Orégãos
qb	Pimenta preta



Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	207	7,45	0,91	21,71	6,01	7,04	9,45	101,55	n.d.	0,19	n.d.	22,00	62,72	757,33	70,94	3,06	1,42	n.d.
VET 1200	155	5,59	0,69	16,28	4,51	5,28	7,09	76,16	n.d.	0,14	n.d.	16,50	47,04	567,99	53,20	2,29	1,06	n.d.

VET: Valor Energético Total
n.d.: Não Disponivel

Modo de Preparação

1º. Colocar num recipiente apto para o forno, todos os ingredientes (exceto a água), com a cebola e os tomates cortados.
2º. Assar durante 50 minutos a 180ºC e ir mexendo/envolvendo de quando em vez (3 vezes durante o período de assadura).
3º. Colocar o assado num processador de cozinha com a água e triturar até obter um creme espesso. Em alternativa pode ser usada uma varinha mágica.
4º. Verter o creme para um tacho e aquecer até levantar fervura.

Rendimento

Total da Receita (g)	Dose Individual Recomendada (g) - Homem	Dose Individual Recomendada (g) - Mulher
1385g	346g	260g

Observações:

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Ficha Técnica 28

Creme de Couve-Flor com Vaca

Ciências Gastronómicas

Receita

Quantidade (g)	Ingredientes
240	Carne de vaca (magra) cozida desfiada
320	Feijão Frade
300	Couve-Flor
150	Curgete
120	Cebola
20	Azeite
4	Sal
500	Água



Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	256	9,44	2,69	18,62	4,00	4,68	21,20	18,40	0,34	0,32	0,54	53,07	112,93	605,98	49,30	2,32	4,52	n.d.
VET 1200	192	7,08	2,02	13,96	3,00	3,51	15,90	13,80	0,25	0,24	0,41	39,80	84,70	454,48	36,98	1,74	3,39	n.d.

VET: Valor Energético Total
n.d.: Não Disponivel

Modo de Preparação

1º. Refogar levemente a cebola partida em meia-lua e o alho no azeite.
2º. Adicionar os vegetais partidos, a água e o sal, e deixar cozer.
3º. Juntar o feijão já cozido e deixar cozinhar por mais 3 minutos.
4º. Triturar tudo muito bem.
5º. Dividir o peru desfiado em 4 porções iguais, envolver em cada porção de creme, ou apresentá-lo sobre o creme.

Rendimento

Total da Receita (g)	Dose Individual Recomendada (g) - Homem	Dose Individual Recomendada (g) - Mulher
1379g	345g	259g

Observações:

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Ficha Técnica 29

Pasta de Atum com Grão e Pimento

Ciências Gastronómicas

Receita

Quantidade (g)	Ingredientes
180	Atum em lata escorrido
340	Grão-de-bico cozido escorrido
80	Iogurte grego magro
60	Pimento vermelho assado
3	Sumo lima
4	Azeite
1	Salsa fresca
	16 tostas finas trigo integral



Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	282	9,80	1,15	23,81	2,63	5,76	21,59	78,60	0,18	0,13	1,08	18,55	63,30	459,28	80,48	2,71	1,98	n.d.
VET 1200	212	7,35	0,86	17,86	1,97	4,32	16,19	58,95	0,14	0,10	0,81	13,91	47,47	344,46	60,36	2,03	1,49	n.d.

VET: Valor Energético Total
N,d.: Não Disponivel

Modo de Preparação

1º. Colocar todos os ingredientes num processador de alimentos e triturar até obter uma pasta cremosa.
Não havendo processador pode ser usada a varinha mágica, colocando os ingredientes no copo da mesma.

Rendimento

Total da Receita (g)	Dose Individual Recomendada (g) - Homem	Dose Individual Recomendada (g) - Mulher
721g	180g	135g

Observações:
• Acompanhar cada dose com 4 tostas finas de trigo integral (total aproximadamente 14g).

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Ficha Técnica 30

Pasta de Grão e Beterraba

Ciências Gastronómicas

Receita

Quantidade (g)	Ingredientes
350	Grão-de-bico cozido
180	Beterraba cozida
110	Queijo Cottage magro
15	Queijo Parmigiano reggiano
8	Azeite
5	Sumo de lima
1	Salsa
0,5	Cominhos
52,8	Tostas integrais



Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	227	6,53	1,31	25,41	3,64	6,62	14,70	27,50	0,01	0,19	0,19	7,91	87,26	429,36	130,31	2,74	1,91	3,86
VET 1200	170	4,90	0,99	19,06	2,73	4,96	11,02	20,62	0,01	0,14	0,15	5,93	65,44	322,02	97,73	2,06	1,43	2,89

VET: Valor Energético Total
n.d.: Não Disponivel

Modo de Preparação

1º. Colocar todos os ingredientes num processador de alimentos e triturar até obter uma pasta cremosa.
Não havendo processador pode ser usada a varinha mágica, colocando os ingredientes no copo da mesma.

Rendimento

Total da Receita (g)	Dose Individual Recomendada (g) - Homem	Dose Individual Recomendada (g) - Mulher
722g	181g	135g

Observações:

- Servir com 4 tostas finas integrais (13,2g)

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Ficha Técnica 31

Batido de Beterraba e Aveia

Ciências Gastronómicas

Receita

Quantidade (g)	Ingredientes
330	Beterraba cozida
55	Flocos de Aveia finos
200	Queijo quark magro
125	Iogurte grego magro
1	Sal
8	Azeite
0,25	Pimenta preta



Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	135	4,37	0,99	14,54	6,44	3,00	9,49	25,91	n.d.	0,09	0,65	9,91	70,51	168,13	116,48	0,93	1,46	n.d.
VET 1200	101	3,28	0,74	10,90	4,83	2,25	7,12	19,43	n.d.	0,06	0,49	7,43	52,89	126,09	87,36	0,7	1,09	n.d.

VET: Valor Energético Total
N,d.: Não Disponivel

Modo de Preparação

1º. Colocar todos os ingredientes num processador de alimentos e triturar até obter uma consistência cremosa.

Rendimento

Total da Receita (g)	Dose Individual Recomendada (g) - Homem	Dose Individual Recomendada (g) - Mulher
719g	180g	135g

Observações:

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Ficha Técnica 32

Pasta de Fígado de Bovino

Ciências Gastronómicas

Receita

Quantidade (g)	Ingredientes
500	Fígado de vaca
5	Sal
25	Vinho do Porto
20	Alho
60	Cebola
15	Azeite
qb	Pimenta preta
qb	Ervas de Provence ou Tomilho
100	Tostas de trigo integral



Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	307	10,58	2,92	19,56	1,52	2,20	30,31	12000 ,00	1,31	0,58	116,8 8	33,50	302,1 9	772,69	39,81	8,08	4,12	n.d.
VET 1200	230	7,94	2,19	14,67	1,14	1,65	22,73	9000, 00	0,98	0,44	87,66	25,12	266,4 0	579,52	29,86	6,06	3,09	n.d.

VET: Valor Energético Total
n.d.: Não Disponivel

Modo de Preparação

1º. Temperar o fígado partido em pequenos pedaços, com o vinho, o sal, as ervas, deixar marinar por 20 minutos.
2º. Dourar a cebola e o alho com o azeite, e juntar o fígado já marinado e deixar cozinhar.
3º. Colocar tudo num processador de alimentos e triturar até obter uma pasta cremosa, esta textura é ajustada conforme o gosto, com os sucos da confeção que se incorporam no momento de triturar.
4º. Não havendo processador pode ser usada a varinha mágica, colocando os ingredientes no copo da mesma.

Rendimento

Total da Receita (g)	Dose Individual Recomendada (g) - Homem	Dose Individual Recomendada (g) - Mulher
725g	181g	136g

Observações:
• servir com 25g de tostas de trigo integral por dose.

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Ficha Técnica 33

Bolo de Aveia com Maça e Cenoura

Ciências Gastronómicas

Receita

Quantidade (g)	Ingredientes
130	Flocos de Aveia finos
150	Maça com casca
130	Cenoura
3	Ovos
12	Adoçante Canderel c/ Stevia (8 sticks x1,5g)
130	Iogurte líquido magro (aroma)
0,25	Canela em pó
5	Fermento em pó



Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	230	6,22	1,58	33,80	11,26	3,80	10,50	385,96	0,68	0,12	0,38	3,11	32,32	273,50	73,93	1,68	2,12	n.d.
VET 1200	173	4,67	1,19	25,35	8,44	2,85	7,87	289,47	0,51	0,09	0,29	2,34	24,24	205,13	55,44	1,26	1,59	n.d.

VET: Valor Energético Total
n,d.: Não Disponivel

Modo de Preparação

1º. Triturar a maça e a cenoura.
2º. Num recipiente juntar os restantes ingredientes com o triturado, mexer manualmente muito bem.
3º. Colocar a massa numa forma retangular, levar ao forno previamente aquecido a 190ºC, durante 45minutos.

Rendimento

Total da Receita (g)	Dose Individual Recomendada (g) - Homem	Dose Individual Recomendada (g) - Mulher
717,5g	179g	135g

Observações:
O bolo pode ser porcionado em fatias de 180 gramas que devem ser congeladas individualmente.

Apêndice IV – Questionário de avaliação da aceitabilidade

U.PORTO FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO UNIVERSIDADE DO PORTO	**Inquérito** **Alimentação Pós-Cirurgia Bariátrica**	Ciências Gastronómicas

1. Introdução

O presente inquérito insere-se no âmbito da dissertação de Mestrado em Ciências Gastronómicas, intitulada *"Alimentação Pós-Cirurgia Bariátrica: Desenvolvimento de um E-book (R)Educativo com Receitas Nutricionalmente Adequadas"*.

O objetivo deste instrumento é avaliar a aceitação sensorial e a adequação funcional de preparações culinárias desenvolvidas especificamente para indivíduos submetidos a cirurgia bariátrica, tendo em consideração as suas necessidades nutricionais e limitações fisiológicas.

A sua participação é voluntária e anónima. As respostas serão utilizadas exclusivamente para fins académicos.

Agradece-se, desde já, a sua colaboração.

2. Identificação da Preparação Avaliada

Nome da receita:

3. Caracterização do Participante

Idade: Sexo: ☐ Feminino ☐ Masculino

Tipo de cirurgia bariátrica realizada:

☐ Bypass gástrico ☐ Sleeve gástrico ☐ Outro:

Tempo decorrido desde a cirurgia:

☐ < 3 meses ☐ 3–6 meses ☐ 6–12 meses ☐ > 12 meses

4. Avaliação Sensorial (Prova Organolética)

4.1 Aspeto global da refeição

☐ Muito desagradável ☐ Desagradável ☐ Nem agradável nem desagradável ☐ Agradável ☐ Muito agradável

4.2 Aroma

☐ Muito desagradável ☐ Desagradável ☐ Nem agradável nem desagradável ☐ Agradável ☐ Muito agradável

4.3 Sabor

☐ Muito desagradável ☐ Desagradável ☐ Nem agradável nem desagradável ☐ Agradável ☐ Muito agradável

Caso não tenha apreciado totalmente o sabor ou o aroma da preparação, indique se essa perceção se deveu à presença de algum tempero, erva aromática ou especiaria que não aprecie:

_____

_____

5. Avaliação Específica para Doentes Bariátricos

5.1 Textura da refeição (facilidade de mastigação)

☐ Muito difícil ☐ Difícil ☐ Adequada ☐ Fácil ☐ Muito fácil

5.2 Facilidade de deglutição

☐ Muito difícil ☐ Difícil ☐ Adequada ☐ Fácil ☐ Muito fácil

5.3 Sensação de conforto durante a ingestão

☐ Muito desconfortável ☐ Desconfortável ☐ Neutra ☐ Confortável ☐ Muito confortável

5.4 Sensação de saciedade após a refeição

☐ Insuficiente ☐ Pouco adequada ☐ Adequada ☐ Elevada ☐ Excessiva

5.5 Quantidade da refeição

☐ Insuficiente ☐ Ligeiramente insuficiente ☐ Adequada ☐ Ligeiramente excessiva ☐ Excessiva

5.6 Perceção do teor de sal

☐ Muito baixo ☐ Baixo ☐ Adequado ☐ Elevado ☐ Muito elevado

6. Tolerância Pós-Ingestão

Após a ingestão da refeição, sentiu os seguintes sintomas?

Náuseas	☐ Sim	☐ Não
Vómitos	☐ Sim	☐ Não
Enfartamento precoce	☐ Sim	☐ Não
Dor abdominal	☐ Sim	☐ Não
Refluxo	☐ Sim	☐ Não

7. Avaliação Global

7.1 Classificação global da refeição

☐ Muito má ☐ Má ☐ Razoável ☐ Boa ☐ Muito boa

7.2 Consumiria esta refeição no seu dia-a-dia?

☐ Sim ☐ Não ☐ Talvez

7.3 Recomendaria esta refeição a outros doentes bariátricos?

☐ Sim ☐ Não ☐ Talvez

8. Comentários Adicionais

_____

_____

_____

_____

Apêndice V - E-book (R)educativo


DIANA FERREIRA
RECEITAS
NUTRICIONALMENTE
ADEQUADAS
2026

RECEITAS

NUTRICIONALMENTE
ADEQUADAS

DIANA FERREIRA

RECEITAS NUTRICIONALMENTE ADEQUADAS

Edição FCNAUP 2026

Titulo Original: Receitas Nutricionalmente Adequadas

Autoria e coordenação

Diana Ferreira, Patrícia Padrão e Sílvia Pinhão

© 2026 Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

Rua do Campo Alegre, 823 4150-180 Porto

1ª Edição agosto de 2026

Direção Gráfica: FILL&LINE / Creative Content for Social Networks

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Ciências Gastronómicas

Dedico este trabalho a quem, perante a mudança, ousou reaprender a alimentar-se.

Se estas páginas ajudarem uma só pessoa a reencontrar a confiança, a determinação e o prazer à mesa, parte da minha missão estará cumprida.

Prefácio

A vida é feita de ciclos, desafios, mudanças e recomeços!

No meu caminho, convergiram de forma não planeada duas mudanças que tiveram um impacto profundo em mim, por terem acontecido em momentos tão próximos: uma cirurgia bariátrica, com todos os desafios e transformações que consigo acarreta, e o regresso à Faculdade, após 25 anos de ausência da vida académica.

O Mestrado em Ciências Gastronómicas representava um objetivo pessoal que ainda não tinha conseguido concretizar. Escolhi esta área porque os seus conteúdos correspondiam exatamente aos meus interesses e porque complementavam de forma harmoniosa a minha formação de base e a atividade profissional que desenvolvo. Este regresso aconteceu num momento de profunda transformação alimentar da minha vida, em que senti dificuldades e nem sempre encontrava respostas.

Ao aprofundar os meus conhecimentos em nutrição e gastronomia, percebi que aquilo que estava a aprender, associado à minha própria vivência num período de mudança, poderia ser ainda mais valioso se fosse aprofundado e posteriormente partilhado, contribuindo para apoiar outras pessoas que, após a cirurgia, também percorrem este caminho.

Este e-book é o resultado da união entre experiências pessoais e conhecimentos adquiridos. Mais do que um livro de receitas, pretende ser uma ferramenta de conhecimento sobre a forma de alimentar o corpo de modo mais consciente, informado e equilibrado. Cada proposta foi desenvolvida a pensar num público com necessidades e cuidados alimentares específicos.

Acredito que a alimentação vai muito além de saciar a fome: é uma forma de cuidarmos de nós e de promovermos a nossa saúde. Com este projeto, pretendo não só apresentar propostas alimentares adequadas, mas também incentivar uma maior literacia alimentar, para que cada escolha seja feita com base no conhecimento e, por isso, de forma mais consciente, segura e assertiva, sem nunca esquecer o prazer associado à refeição.

Mais do que um livro de receitas, este projeto representa uma forma de partilhar a minha jornada e, simultaneamente, contribuir para ajudar quem procura construir um novo caminho alimentar.

Com todo o meu carinho,

Diana Ferreira



Introdução

Este e-book foi pensado para ser mais do que um simples conjunto de receitas.
É um convite a olhar para a alimentação de forma consciente e informada, especialmente para quem vive uma nova realidade alimentar após uma cirurgia bariátrica, em que cada refeição assume um papel fundamental na promoção do bem-estar e na manutenção da saúde a longo prazo.

Ao longo deste livro encontrará propostas que respeitam as necessidades nutricionais específicas desta fase da vida, que é permanente, mas que não sacrificam o sabor, o prazer de comer e o direito a refeições apelativas e gratificantes.

A seleção dos ingredientes e das técnicas de confeção foi cuidadosamente pensada para proporcionar não apenas refeições nutricionalmente equilibradas, mas também experiências sensoriais agradáveis, capazes de estimular o prazer associado ao ato de comer.

Ingredientes Escolhidos... o que cada um traz consigo.

A seleção dos ingredientes foi orientada por uma premissa fundamental: a prevenção e minimização dos défices nutricionais frequentemente descritos na literatura científica após a cirurgia bariátrica.

Após a cirurgia, o organismo passa a exigir uma atenção redobrada à qualidade nutricional dos alimentos consumidos, de forma a apoiar a manutenção da saúde, assegurar um aporte adequado de nutrientes e preservar o equilíbrio digestivo ao longo da vida.

Por esse motivo, este livro privilegia ingredientes ricos em proteínas de elevado valor biológico e de fácil digestão, como carnes magras, peixes, ovos e fontes de proteínas vegetais. Valoriza igualmente frutos, legumes e hortícolas frescos, importantes fontes de vitaminas, minerais e compostos bioativos que contribuem para o bem-estar geral.

A ênfase recai também sobre preparações que favorecem uma adequada hidratação, como sopas e pratos de textura mais húmida, caldosa ou cremosa, simultaneamente nutritivos e mais facilmente tolerados num contexto de digestão adaptada.

ÍNDICE

RECEITAS

Frango com Maçã e Caril 15

Chilli com carne 17

Coelho Caldoso com Cogumelos 19

Porco com Batata-doce 21

Caldeirada de Raia com Feijocas 23

Feijoada de Lulas 25

Estufado de Soja e Legumes 27

Massa de Frango e Vegetais 29

Tofu com Legumes e Curcuma 31

Favas com Entrecosto 33

Massada de Peixe 35

Ragu de Vaca com Batata 37

Bifanas de Porco com Tomate 39

Almôndegas de Aves com Molho de Tomate 41

Arroz Caldoso de Maruca 43

Feijoada de Frango e Vegetais 45

Lentilhada de Coelho 47

Estufado de Atum e Legumes com Batata-Doce 49

Vaca com Legumes e puré de Feijão 51

Migas de Feijão Frade com Entrecosto 53

Sopa de Lentilhas com Espinafres e Ovo Cozido 55

Creme de Ervilhas com Peru e Hortelã 57

Creme de Cogumelos e Lentilhas 59

Sopa de Peixe 61

Creme de Seitan com Bróculos e Abóbora 63

Creme de Frango com Curgete e Alho Francês 65

Creme de Tomate Assado e Grão 67

Creme de Couve-flor com Vaca 69

Pasta de Atum com Grão e Pimento 71

Pasta de Grão e Beterraba 73

Batido de Beterraba e Aveia 75

Pasta de Fígado de Bovino 77

Bolo de Aveia com Maçã e Cenoura 79

Tabelas ampliadas 84

Nota curricular 118



Frango com Maçã e Caril

Receita

Quantidade (g) / Ingredientes

160	Cebola
25	Azeite
450	Frango inteiro sem pele
300	Maçã golden sem casca
8	Caril em pó
15	Dentes de alho
50	Creme de soja vegetal light
20	Vinho branco
4	Sal marinho
300	Arroz branco cozido
60	Água



Preparação

1. Refogar levemente a cebola picada e o alho com o azeite.
2. Selar o frango, previamente cortado em pedaços de pequena dimensão.
3. Refrescar com o vinho branco e deixar ferver.
4. Acrescentar a água, o sal e o caril.
5. A meio da cozedura, retirar os pedaços do frango e triturar o molho.
6. Juntar o frango ao molho triturado, introduzir a maçã cortada em cubos e deixar cozinhar.
7. Finalizar, envolvendo o creme de soja, que cozinha por mais 1 minuto.

Rendimento

Total da Receita	**1392 g**
Dose Individual Recomendada Homem	**348 g**
Dose Individual Recomendada Mulher	**261 g**

Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	341	9.94	1.66	33.04	11.02	3.40	28.80	15.25	0.18	0.19	0.57	6.11	23.56	729.50	47.16	2.18	1.82	n.d.
VET 1200	255	7.45	1.24	24.78	8.26	2.55	21.60	11.44	0.14	0.14	0.43	4.59	17.67	547.13	35.37	1.64	1.36	n.d.

VET: Valor Energético Total - n.d.: Não Disponivel - **Clique para ver a tabela ampliada.**

Observações

O alho é colocado inteiro na confeção, depois de cozinhado é retirado, esmagado com um garfo e o puré deste é novamente incorporado na receita.
Acompanhar com 75g de arroz branco por porção.

Índice

2

CHILLI *com* CARNE



Chilli com carne

Receita

Quantidade (g)	Ingredientes
250	Carne picada novilho
150	Cebola
10	Alho
20	Azeite
400	Feijão vermelho cozido +água da cozedura
75	Pimento vermelho
75	Cenoura
200	Polpa tomate
	Louro - 1 folha
4	Sal
qb	Piripiri
qb	Pimenta preta
200	Arroz branco cozido



Rendimento

Total da Receita	**1384 g**
Dose Individual Recomendada Homem	**346 g**
Dose Individual Recomendada Mulher	**260 g**

Preparação

1. Refogar levemente a cebola picada e o alho com o azeite.
2. Acrescentar ao refogado a cenoura e o pimento cortados em brunesa, continuar a refogar e juntar o louro.
3. Envolver a carne selando a mesma, mexendo sempre para que fique solta e sem grumos.
4. Já com cor de cozedura, acrescentar a polpa de tomate, o sal, a pimenta, o piripiri, e deixar cozinhar por 20 minutos.
5. Por fim acrescentar o feijão e a água da cozedura, e deixar apurar por mais 10 minutos.

Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	353	12,17	3,27	32,38	4,40	9,28	23,96	383,13	0,44	0,23	1,19	22,89	47,42	876,38	87,43	4,36	4,95	n.d.
VET 1200	265	9,13	2,45	24,28	3,30	6,96	17,97	287,34	0,33	0,18	0,89	17,17	35,56	657,28	65,57	3,27	3,71	n.d.

VET: Valor Energético Total - n.d.: Não Disponivel - Clique para ver a tabela ampliada.

Observações

O alho é colocado inteiro na confeção, depois de cozinhado é retirado, esmagado com um garfo e o puré deste é novamente incorporado na receita.
Acompanhar com 50g de arroz branco por porção.



Coelho Caldoso com Cogumelos

Receita

Quantidade (g) / Ingredientes

600	Coelho c/ osso
10	Salsa fresca
15	Alho
150	Cebola
20	Azeite
25	Pimento vermelho
50	Vinho verde tinto
6	Aipo
200	Cenoura
175	Cogumelos frescos
20	Concentrado de tomate
75	Água
	Louro - 1 folha
4	Sal
qb	Pimenta preta



Preparação

1. Refogar levemente a cebola picada e o alho com o azeite.
2. Depois de bem dourado, acrescentar a cenoura, o aipo, o pimento cortados em brunesa e o louro. Deixar refogar por 5 minutos.
3. Acrescentar o coelho partido em pequenos pedaços e selá-lo durante alguns minutos. Adicionar o sal e a pimenta.
4. Refrescar com o vinho e deixar apurar, envolvendo.
5. Acrescentar a água e deixar refogar lentamente.
6. Quase no final da cozedura, acrescentar os cogumelos laminados e a salsa fresca picada.

Rendimento

Total da Receita	**1380 g**
Dose Individual Recomendada Homem	**345 g**
Dose Individual Recomendada Mulher	**259 g**

Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	278	9,31	2,04	21,76	3,78	3,81	22,84	503,51	0,39	0,20	6,14	13,19	39,99	687,84	66,68	2,32	2,26	0,01
VET 1200	209	6,98	1,53	16,32	2,84	2,86	17,13	377,63	0,29	0,15	4,61	9,89	29,99	515,88	50,01	1,74	1,70	0,01

VET: Valor Energético Total - n.d.: Não Disponivel - Clique para ver a tabela ampliada.

Observações

O alho é colocado inteiro na confeção, depois de cozinhado é retirado, esmagado com um garfo e o puré deste é novamente incorporado na receita..
Acompanha com 60g de arroz branco por porção.

Índice

4

PORCO *com* BATATA-DOCE



Porco com Batata-doce

Receita

Quantidade (g) / Ingredientes	
450	Lombo de porco magro
15	Alho
150	Cebola
25	Azeite
15	Coentros frescos
15	Salsa fresca
40	Pimento vermelho
80	Alho francês
75	Vinho branco
400	Batata-doce laranja
10	Concentrado de tomate
100	Água
4	Sal
	Louro - 2 folhas
qb	Pimenta preta



Preparação

1. Refogar levemente a cebola picada, o alho, o alho francês cortado em meia-lua, com o azeite.
2. Acrescentar o porco partido em pequenos pedaços e selá-lo durante alguns minutos.
3. Adicionar o pimento cortado em brunesa, o louro, o sal e a pimenta e envolver muito bem.
4. Refrescar com o vinho e deixar apurar, envolvendo.
5. Acrescentar a água, o concentrado de tomate e deixar refogar lentamente.
6. Antes 15 minutos do final da cozedura da carne, adicionar a batata-doce partida em cubos e deixar cozinhar.
7. Finalizar com as ervas frescas picadas.

Rendimento

Total da Receita	**1380 g**
Dose Individual Recomendada Homem	**345 g**
Dose Individual Recomendada Mulher	**260 g**

Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	362	11,67	2,74	31,40	10,01	4,30	26,79	754,13	0,54	0,83	0,90	41,40	41,32	492,71	64,70	1,97	2,41	0,01
VET 1200	272	8,75	2,05	23,55	7,51	3,22	20,09	565,59	0,41	0,62	0,68	31,05	30,99	369,53	48,63	1,47	1,81	n.d.

VET: Valor Energético Total - n.d.: Não Disponivel - Clique para ver a tabela ampliada.

Observações

O alho é colocado inteiro na confeção, depois de cozinhado é retirado, esmagado com um garfo e o puré deste é novamente incorporado na receita.



Caldeirada de Raia com Feijocas

Receita

Quantidade (g)	Ingredientes
350	Raia
6	Alho
145	Cebola
25	Azeite
100	Cenoura
25	Salsa fresca
20	Pimento vermelho
15	Aipo
35	Alho francês
60	Vinho branco
10	Massa pimentão
120	Tomate pelado com sucos
120	Água
2,5	Sal
350	Feijoca branca
qb	Pimenta preta



Rendimento

Total da Receita	**1384 g**
Dose Individual Recomendada Homem	**346 g**
Dose Individual Recomendada Mulher	**259 g**

Preparação

1. Refogar levemente a cebola picada, o alho francês cortado em meia-lua e os dentes de alho, no azeite.
2. Acrescentar a cenoura em meia-lua, o pimento e o aipo em brunesa, o sal, a pimenta e envolver muito bem.
3. Refrescar com o vinho e deixar apurar, envolvendo.
4. Acrescentar o tomate, a massa de pimentão, e deixar refogar lentamente.
5. Já com a cenoura quase cozinhada, adiciona-se a feijoca cozida, e continua a apurar.
6. Passados 5 minutos, colocar a raia cortada em pedaços pequenos e deixar cozinhar por mais 7 minutos.
7. Finalizar com a salsa fresca picada.

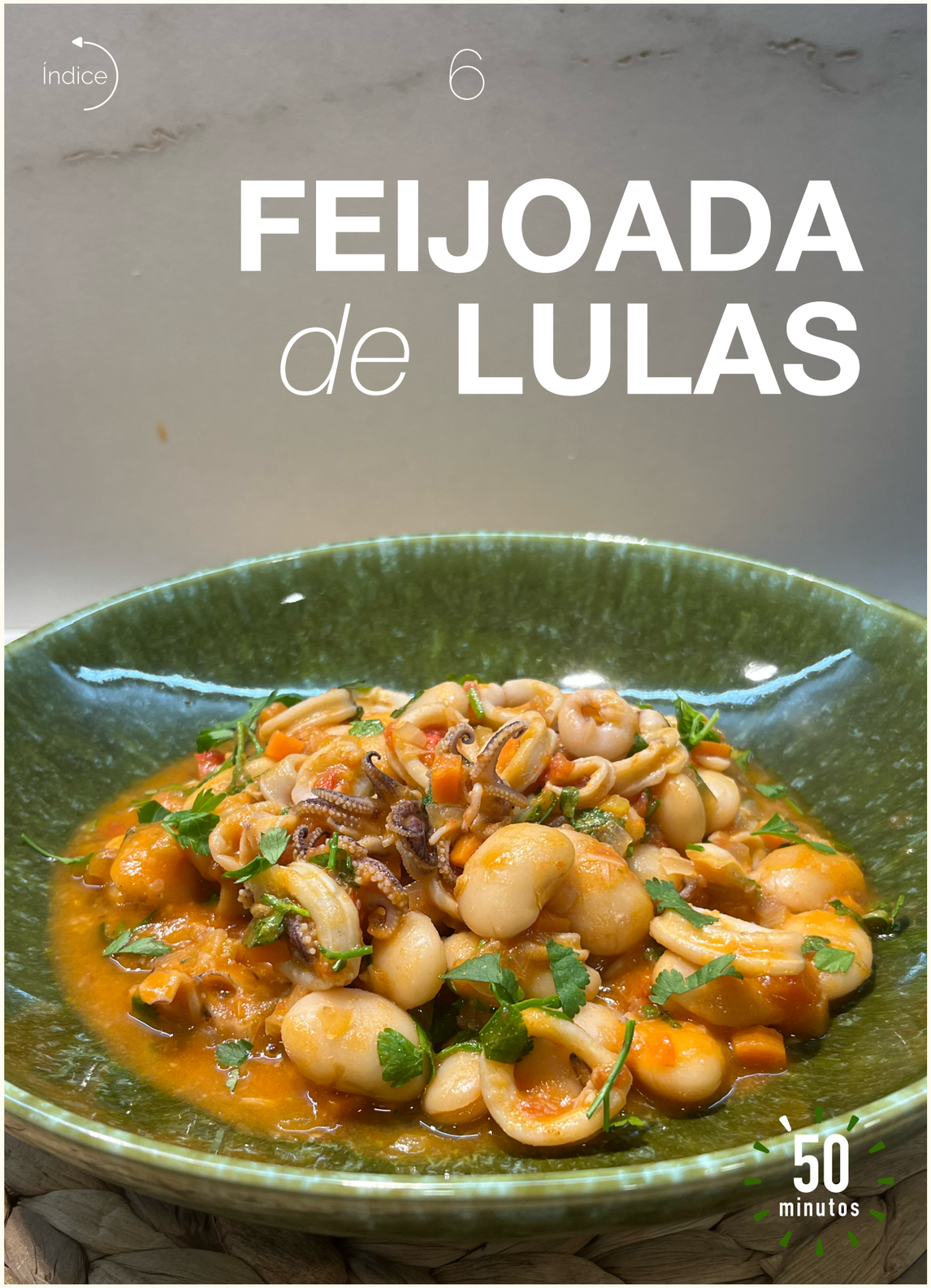
Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	235	7,11	1,04	16,89	4,04	7,95	19,5	400,35	0,32	0,20	0,37	24,08	58,37	737,50	241,06	3,48	1,95	n.d.
VET 1200	176	5,33	0,78	12,67	3,03	5,96	14,62	300,26	0,24	0,15	0,28	18,06	43,78	553,13	180,79	2,61	1,46	n.d.

VET: Valor Energético Total - n.d.: Não Disponivel - **Clique para ver a tabela ampliada.**

Observações

O alho é colocado inteiro na confeção, depois de cozinhado é retirado, esmagado com um garfo e o puré deste é novamente incorporado na receita.



Feijoada de Lulas

Receita

Quantidade (g)	Ingredientes
600	Feijoca branca cozida
120	Cebola
15	Alho
30	Pimento vermelho
80	Cenoura
35	Azeite
30	Aipo
80	Vinho branco
4	Sal
30	Concentrado de tomate
120	Tomate pelado com sucos
300	Lulas pequenas limpas
15	Coentros frescos
15	Salsa picada
qb	Pimenta preta



Preparação

1. Refogar levemente a cebola e o alho no azeite.
2. Acrescentar a cenoura, o pimento e o aipo cortados em brunesa, o sal, a pimenta, envolver muito bem e deixar refogar.
3. Refrescar com o vinho e deixar apurar.
4. Colocar as lulas partidas em argolas, o tomate em pedaços e o concentrado, envolver e deixar cozinhar.
5. Quase no final da cozedura adicionar a feijoca cozida, e continuar a apurar. Adicionar água conforme a preferência da calda que se deseje.
6. Finalizar com as ervas frescas picadas.

Rendimento

Total da Receita	**1474 g**
Dose Individual Recomendada Homem	**368 g**
Dose Individual Recomendada Mulher	**276 g**

Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia (kCal) Homens/ Mulheres	Energia (kCal)	Lípidos (g)	dos quais saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	dos quais Açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Vit. A (µg RE)	Vit. D (µg)	Vit. B1 (mg)	Vit. B12 (µg)	Vit. C (mg)	Folato Vit. B9 (µg)	Sódio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Selénio (µg)
VET 1600	332	10,44	1,61	26,80	4,84	12,15	23,29	349,28	2,36	0,25	0,74	19,80	61,72	983,85	154,46	5,13	2,64	0,02
VET 1200	249	7,83	1,20	20,10	3,63	9,11	17,47	261,96	1,77	0,19	0,56	14,85	46,29	737,89	115,85	3,85	1,98	0,01

VET: Valor Energético Total - n.d.: Não Disponivel - Clique para ver a tabela ampliada.

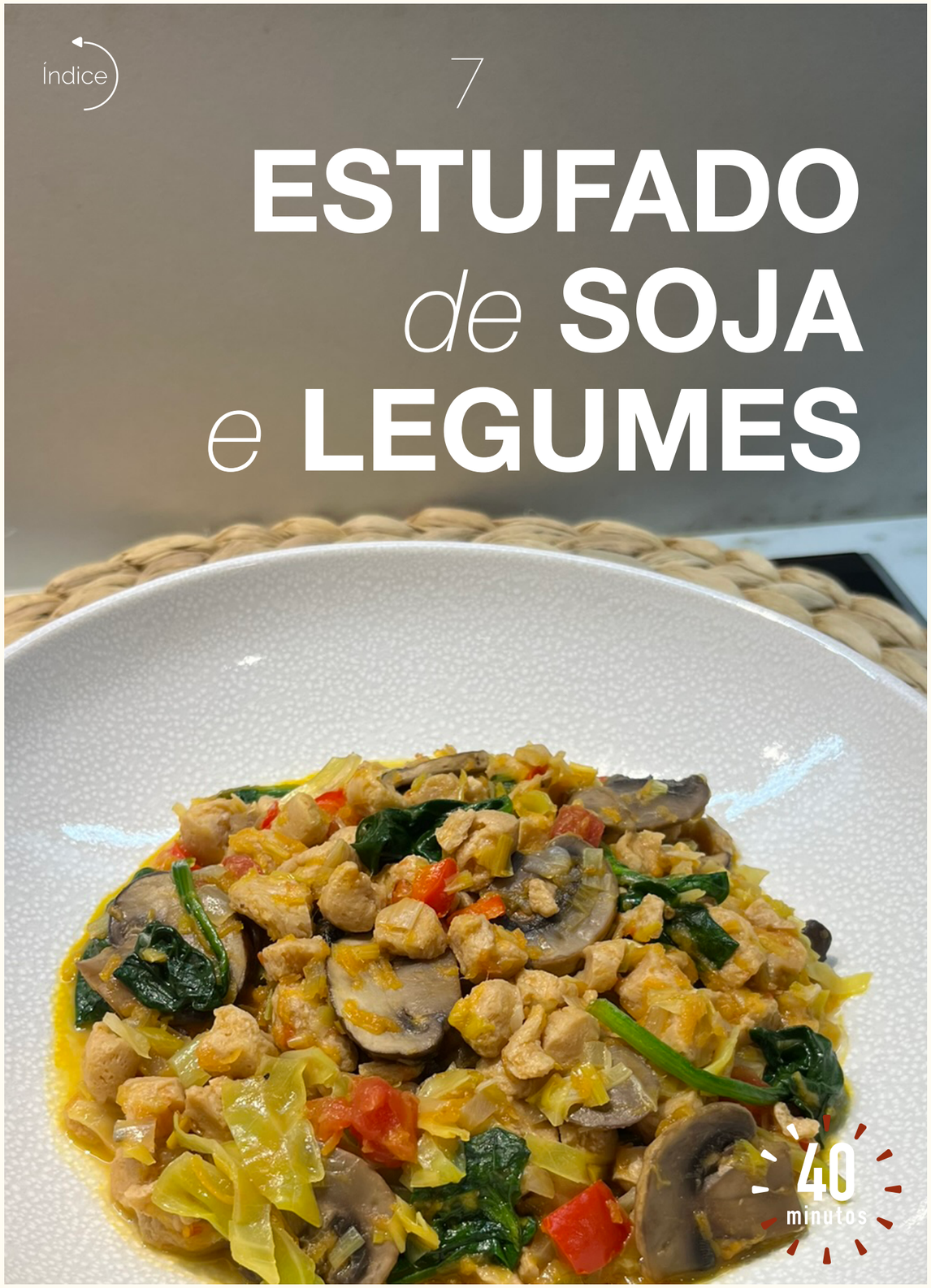
Observações

O alho é colocado inteiro na confeção, depois de cozinhado é retirado, esmagado com um garfo e o puré deste é novamente incorporado na receita.

índice

7

ESTUFADO *de* SOJA *e* LEGUMES



Estufado de Soja e Legumes

Receita

Quantidade (g)	Ingredientes
150	Soja em nacos
100	Cebola
6	Alho
80	Alho francês
120	Cogumelos frescos
100	Cenoura
30	Azeite
25	Aipo
50	Vinho tinto
4	Sal
100	Couve lombarda
100	Tomate pelado com sucos
80	Espinafres
qb	Pimenta preta
250	Água
-	½ limão + água (hidratar soja)
200	Arroz branco cozido



Preparação

1. Hidratar a soja por 20 minutos em água morna e sumo de meio limão.
2. Refogar levemente a cebola picada, o alho francês cortado em meia-lua e os dentes de alho com o azeite.
3. Acrescentar a cenoura raspada, o aipo cortado em brunesa, o sal, a pimenta, envolver muito bem e deixar refogar.
4. Refrescar com o vinho e deixar apurar.
5. Acrescentar o tomate, a soja hidratada escorrida e os cogumelos laminados, deixar cozinhar, acrescentando água aos poucos.
6. Quando a soja já se apresentar na textura desejada, colocar a couve-lombarda cortada em juliana sobre o refogado, tapando o tacho para que esta amoleca mais rápido, passados 5 minutos acrescentar as folhas do espinafre, envolver e desligar o fogão.

Rendimento

Total da Receita	**1395 g**
Dose Individual Recomendada Homem	**349 g**
Dose Individual Recomendada Mulher	**262 g**

Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	302	8,70	1,25	24,83	8,55	10,46	23,91	492,80	n.d.	0,26	n.d.	23,29	158,41	468,99	173,92	4,82	2,87	n.d.
VET 1200	226	6,52	0,94	18,62	6,41	7,85	17,93	369,60	n.d.	0,20	n.d.	17,47	118,81	179,30	130,44	3,62	2,15	n.d.

VET: Valor Energético Total - n.d.: Não Disponivel - Clique para ver a tabela ampliada.

Observações

O alho é colocado inteiro na confeção, depois de cozinhado é retirado, esmagado com um garfo e o puré deste é novamente incorporado na receita. Acompanha com 50g de arroz por porção.

Índice

8

MASSA *de* FRANGO *e* VEGETAIS



Massa de Frango e Vegetais

Receita

Quantidade (g)	Ingredientes
375	Peito de frango
200	Massa de bagos cozida (85g cru)
5	Sal
30	Azeite
120	Cenoura
90	Alho francês
120	Cogumelos
10	Salsa
80	Pimento vermelho
10	Alho
30	Aipo
120	Espinafres frescos
90	Queijo quark natural magro
100	Água cozedura
qb	Pimenta preta
qb	Noz-moscada

Rendimento

Total da Receita	**1380 g**
Dose Individual Recomendada Homem	**345 g**
Dose Individual Recomendada Mulher	**259 g**



Preparação

1. Cortar o frango em cubinhos, saltear de seguida em 8 gr de azeite e reservar.
2. Cozer a massa com os dentes de alho, escorrer a massa e reservar.
3. Esmagar os dentes de alho e reservar.
4. No restante azeite refogar levemente o alho francês cortado fininho em meia-lua.
5. Acrescentar o pimento e o aipo partidos em brunesa, a cenoura raspada, os cogumelos laminados, a salsa picada, o sal, e deixar refogar até ficarem macios.
6. Acrescentar a massa, os espinafres, o frango, o alho esmagado e a água da cozedura. Envolver tudo muito bem.
7. Finalizar com o queijo, e temperar com a pimenta e a noz-moscada.

Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	269	9,59	1,56	14,16	4,03	4,24	29,09	530,15	0,08	0,25	0,54	29,70	86,95	765,68	97,29	2,36	1,61	n.d.
VET 1200	202	7,19	1,17	10,62	3,02	3,18	21,82	397,61	0,06	0,19	0,40	22,28	65,21	574,26	72,97	1,77	1,21	n.d.

VET: Valor Energético Total - n.d.: Não Disponivel - Clique para ver a tabela ampliada.

Observações

O alho é colocado inteiro na confeção, depois de cozinhado é retirado, esmagado com um garfo e o puré deste é novamente incorporado na receita.

Índice

9

TOFU *com* LEGUMES *e* CURCUMA



Tofu com Legumes e Curcuma

Receita

Quantidade (g)	Ingredientes
400	Tofu em bloco
150	Cebola
10	Alho
260	Couve chinesa
200	Cogumelos frescos
4	Azeite
5	Curcuma
4	Sal
150	Preparado fermentado à base de soja (Vegurte)
qb	Noz-moscada
qb	Pimenta preta
200	Arroz branco cozido



Rendimento

Total da Receita	**1383 g**
Dose Individual Recomendada Homem	**346 g**
Dose Individual Recomendada Mulher	**259 g**

Preparação

1. Esfarelar o tofu, juntar a curcuma que o vai colorir, envolver muito bem e adicionar o fermentado de soja, reservar.
2. Refogar levemente com o azeite a cebola picada e o alho.
3. Acrescentar a couve partida em juliana, os cogumelos laminados, o sal, a nós-moscada e a pimenta, envolver muito bem, e deixar refogar.
4. Adicionar o tofu reservado anteriormente, envolver e deixar cozinhar por 5 minutos.

Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	207	7,00	1,09	20,94	5,26	4,34	13,13	19,96	n.d.	0,23	n.d.	18,95	47,64	586,28	216,44	2,76	1,79	n.d.
VET 1200	156	5,25	0,81	15,70	3,94	3,26	9,84	14,97	n.d.	0,17	n.d.	14,21	35,73	439,71	162,33	2,07	1,34	n.d.

VET: Valor Energético Total - n.d.: Não Disponivel - Clique para ver a tabela ampliada.

Observações

O alho é colocado inteiro na confeção, depois de cozinhado é retirado, esmagado com um garfo e o puré deste é novamente incorporado na receita. Acompanhar com 50g de arroz branco.

índice

10

FAVAS *com* ENTRECOSTO



Favas com Entrecosto

Receita

Quantidade (g)	Ingredientes
500	Entrecosto de porco magro (c/costela)
400	Favas descascadas
140	Cebola
10	Alho
20	Azeite
60	Pimento vermelho
20	Salsa fresca
40	Aipo
120	Vinho verde tinto
250	Água
5	Sal
	Louro - 1 folha
qb	Pimenta preta

Rendimento

Total da Receita	**1380 g**
Dose Individual Recomendada Homem	**345 g**
Dose Individual Recomendada Mulher	**258,8 g**



Preparação

1. Refogar levemente com o azeite a cebola picada e o alho.
2. Acrescentar o porco partido pela costela e selá-lo durante alguns minutos.
3. Refrescar com o vinho e deixar apurar, envolvendo.
4. Adicionar o pimento e o aipo cortados em brunesa, a salsa picada, o louro, o sal e a pimenta e envolver muito bem.
5. Acrescentar metade da água, (a restante deve ser adicionada durante a confeção) e deixar refogar lentamente.
6. Com a carne já cozinhada, retirar a mesma do tacho, separar a carne do osso, e rejeitar o osso.
7. Partir a carne em pequenos pedaços, voltar a colocar no tacho e adicionar as favas.
8. Continuar a cozinhar até as favas se apresentarem com a textura desejada.

Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	309	10,45	3,17	24,19	2,75	7,47	22,42	73,00	0,38	0,45	0,54	33,69	104,37	623,23	63,94	2,51	3,00	n.d.
VET 1200	211	7,84	2,37	18,14	2,06	5,60	16,81	54,75	0,28	0,33	0,41	25,27	78,28	647,42	47,95	1,88	2,25	n.d.

VET: Valor Energético Total - n.d.: Não Disponivel - Clique para ver a tabela ampliada.

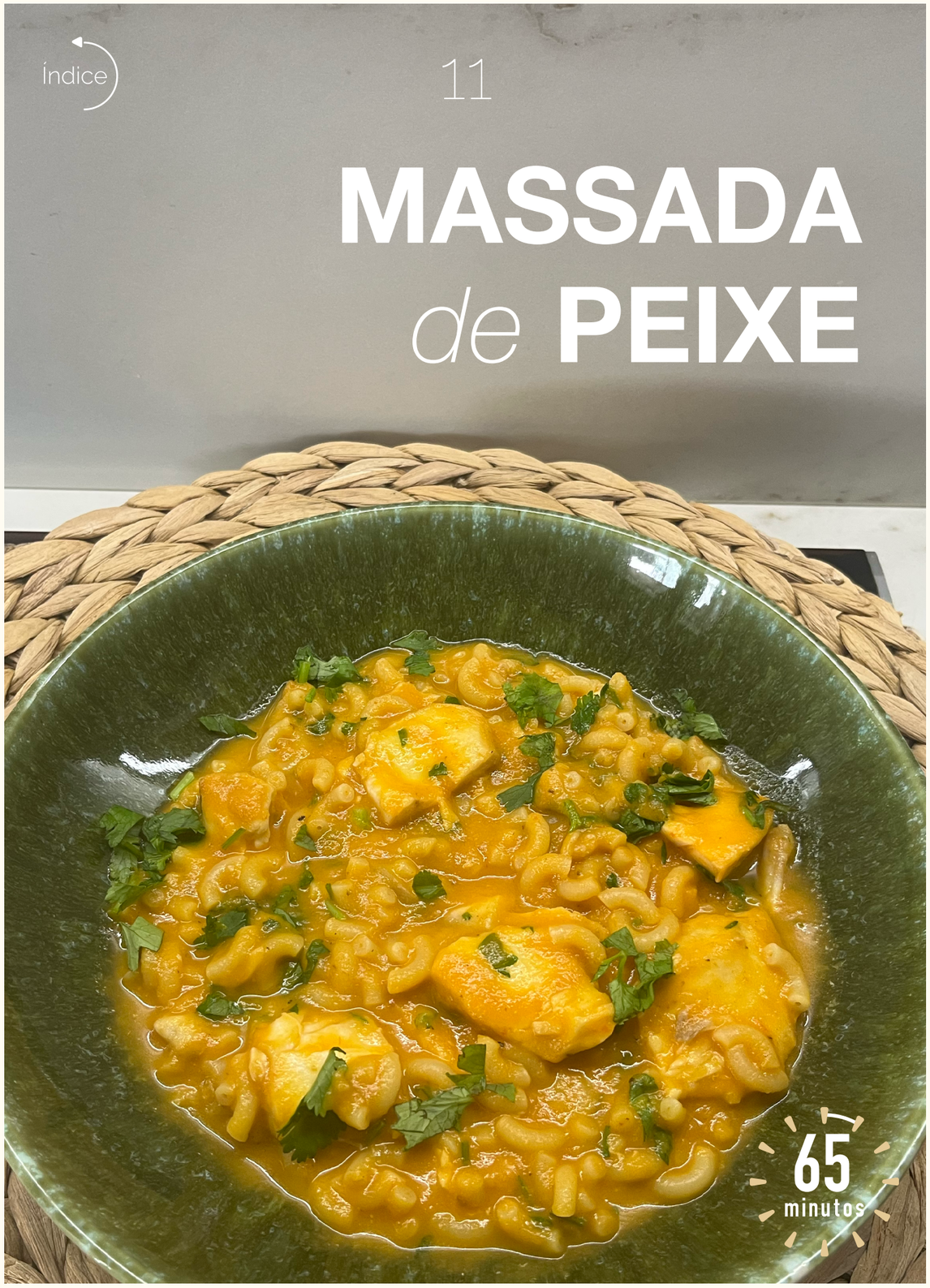
Observações

O alho é colocado inteiro na confeção, depois de cozinhado é retirado, esmagado com um garfo e o puré deste é novamente incorporado na receita.

índice

11

MASSADA *de* PEIXE



Massada de Peixe



Receita

Quantidade (g) / Ingredientes	
120	Cebola
10	Alho
450	Garoupa ou Maruca em posta
80	Vinho Branco
30	Azeite
170	Massa de cotovelos pequenos
40	Pimento vermelho
35	Alho francês
70	Cenoura
175	Tomate pelado com sucos
4	Sal
300	Água
4	Coentros
8	Salsa
	Louro 1 folha
qb	Pimenta preta
qb	Piri-piri

Preparação

1. Colocar num tacho a cebola picada, o azeite, os dentes de alho, e o louro, e refogar levemente.
2. Juntar em pedaços, o pimento, a cenoura, e o alho francês, envolver e deixar refogar por 3 minutos.
3. Juntar o peixe em posta, e deixar suar.
4. Refrescar com o vinho branco, e deixar evaporar por cerca de 1 minuto.
5. Adicionar o tomate cortado miudinho e o sal, envolver.
6. Acrescentar 300 gr de água, e deixar ferver por 4 minutos.
7. Retirar o peixe, lascar o mesmo, remover as espinhas e a pele. Reservar as lascas.
8. Colocar 250gr de água ao lume a ferver e juntar as espinhas e peles do peixe, ficando esta água para ser usada quando for necessário acrescentar à receita.
9. Já sem o peixe, deixar os legumes cozinhar bem e posteriormente triturar.
10. Colocar a massa a cozer no caldo triturado, acrescentar água das espinhas, até obter a consistência preferida. E quando faltarem 3/4 minutos para a massa estar cozida, juntar as lascas do peixe e envolver.
11. Antes de servir, acrescentar as ervas frescas picadas e envolver.

Rendimento

Total da Receita	**1384 g**
Dose Individual Recomendada Homem	**346 g**
Dose Individual Recomendada Mulher	**260 g**

Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	340	10,11	1,57	33,92	4,36	3,98	23,90	395,88	5,32	0,20	0,76	18,44	30,17	540,35	57,14	1,83	1,22	n.d.
VET 1200	255	7,58	1,18	25,44	3,27	2,98	17,92	296,91	3,99	0,15	0,57	14,88	22,63	405,26	42,85	1,38	0,92	n.d.

VET: Valor Energético Total - n.d.: Não Disponivel - Clique para ver a tabela ampliada.

Observações

O alho é colocado inteiro na confeção, depois de cozinhado é retirado, esmagado com um garfo e o puré deste é novamente incorporado na receita.

índice

12

RAGU *de* VACA *com* BATATA



Ragu de Vaca com Batata

Receita

Quantidade (g)	Ingredientes
350	Carne de vaca
80	Cebola
5	Azeite
8	Alho
80	Cenoura
70	Pimento
130	Curgete
80	Tomate pelado com sucos
75	Vinho branco
qb	Piri-piri
	Louro 1 folha
200	Água
300	Batata cozida
4	Sal



Rendimento

Total da Receita	**1382 g**
Dose Individual Recomendada Homem	**345,5 g**
Dose Individual Recomendada Mulher	**259,1 g**

Preparação

1. Refogar levemente a cebola picada e os dentes de alho com o azeite.
2. Juntar o louro, e a carne partida em pedaços miudinhos, selar a mesma.
3. Refrescar com o vinho e deixar evaporar.
4. De seguida juntar a cenoura cortada em cubinhos, o pimento em brunesa, o tomate em pedaços, o sal e envolver.
5. Deixar refogar um pouco os legumes com a carne, e adicionar depois 180 gramas de água.
6. A meio da cozedura da carne juntar a curgete cortada em cubinhos, envolver.
7. Deixar cozinhar lentamente, juntar mais 20 gramas de água.
8. Está finalizada a receita quando o estufado estiver bem macio.

Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	269	9.97	3.58	17.59	4.07	2.90	21.80	309.05	0.49	0.25	1.23	29.83	40.59	555.71	45.15	2.18	5.13	n.d.
VET 1200	201	7.48	2.68	13.19	3.05	2.17	16.35	231.79	0.37	0.19	0.92	22.37	30.44	416.78	33.86	1.63	3.85	n.d.

VET: Valor Energético Total - n.d.: Não Disponivel - **Clique para ver a tabela ampliada.**

Observações

O alho é colocado inteiro na confeção, depois de cozinhado é retirado, esmagado com um garfo e o puré deste é novamente incorporado na receita.
Acompanhar cada porção com 75 gr de batata cozida inteira ou esmagada.

índice

13

BIFANAS *de* PORCO *com* TOMATE



Bifanas de Porco com Tomate

Receita

Quantidade (g)	Ingredientes
350	Bifanas de porco (lombo)
200	Cebola
80	Vinho branco
25	Azeite
150	Cenoura
250	Tomate pelado com os sucos (pode ser enlatado natural)
20	Alho
5	Sal
	Louro 1 folha
qb	Piripiri
300g	Pão de mistura de trigo e centeio



Rendimento

Total da Receita	**1380 g**
Dose Individual Recomendada Homem	**345 g**
Dose Individual Recomendada Mulher	**259 g**

Preparação

1. Refogar levemente no azeite a cebola picada e o alho.
2. Refrescar com o vinho.
3. Juntar a cenoura raspada, o louro e o tomate em pedaços, deixar refogar um pouco.
4. Colocar a carne a refogar no molho, o sal e o piripiri.
5. Estão prontas quando a carne estiver bem macia.

Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lipidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteina [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	480	12,20	2,72	44,36	4,44	5,00	41,73	371,75	0,48	0,69	0,86	5,08	47,34	1047,93	78,08	2,75	2,78	n.d.
VET 1200	360	9,15	2,04	33,27	3,33	3,75	31,30	278,81	0,36	0,52	0,65	3,81	35,51	785,94	58,56	2,06	2,09	n.d.

VET: Valor Energético Total - n.d.: Não Disponivel - **Clique para ver a tabela ampliada.**

Observações

O alho é colocado inteiro na confeção, depois de cozinhado é retirado, esmagado com um garfo e o puré deste é novamente incorporado na receita.
Dispor a carne e o molho sobre uma fatia de pão integral de aproximadamente 75 gramas.

índice

14

ALMÔNDEGAS *de* AVES *com* MOLHO *de* TOMATE



Almôndegas de Aves com Molho de Tomate

Receita

Quantidade (g) / Ingredientes

	Almôndegas
150	Peru picado
150	Frango picado
60	Cebola
25	Alho Francês
40	Cenoura
25	Pimento Vermelho
20	Flocos de Aveia
10	Salsa Fresca
	Ovo - 1
	Molho
400	Tomate pelado com os sucos
130	Cebola
10	Alho
25	Azeite
8	Sal
80	Vinho branco
	Louro - 1 folha
qb	Pimenta preta
qb	Piri-piri
qb	Orégãos secos

Rendimento

Total da Receita	**1386 g**
Dose Individual Recomendada Homem	**347 g**
Dose Individual Recomendada Mulher	**260 g**



Preparação

1. Picar a cebola, o pimento, a salsa, a cenoura, o alho francês e a aveia, num processador de alimentos.
2. Adicionar as aves picadas, juntar um ovo e a pimenta preta e envolver todo o picado.
3. Deixar repousar para a aveia hidratar um pouco.
4. Moldar com a mão esferas com cerca de 30g cada, e reservar (16 unidades).
5. Num tacho colocar o azeite, a cebola picada, os dentes de alho, o louro, e refogar levemente.
6. Refrescar com vinho branco.
7. Adicionar o tomate, o sal e deixar cozinhar por 10 minutos.
8. Por fim, colocar as almôndegas neste molho, temperar com as especiarias a gosto e deixar cozinhar (cerca de 25 minutos).

Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	278	9,59	1,71	18,81	5,67	3,21	24,24	486,74	0,34	0,22	0,48	24,29	39,71	1010,71	55,89	2,31	1,65	n.d.
VET 1200	209	7,19	1,28	14,11	4,25	2,41	18,18	365,05	0,26	0,16	0,36	18,21	29,78	758,03	41,92	1,73	1,24	n.d.

VET: Valor Energético Total - n.d.: Não Disponivel - Clique para ver a tabela ampliada.

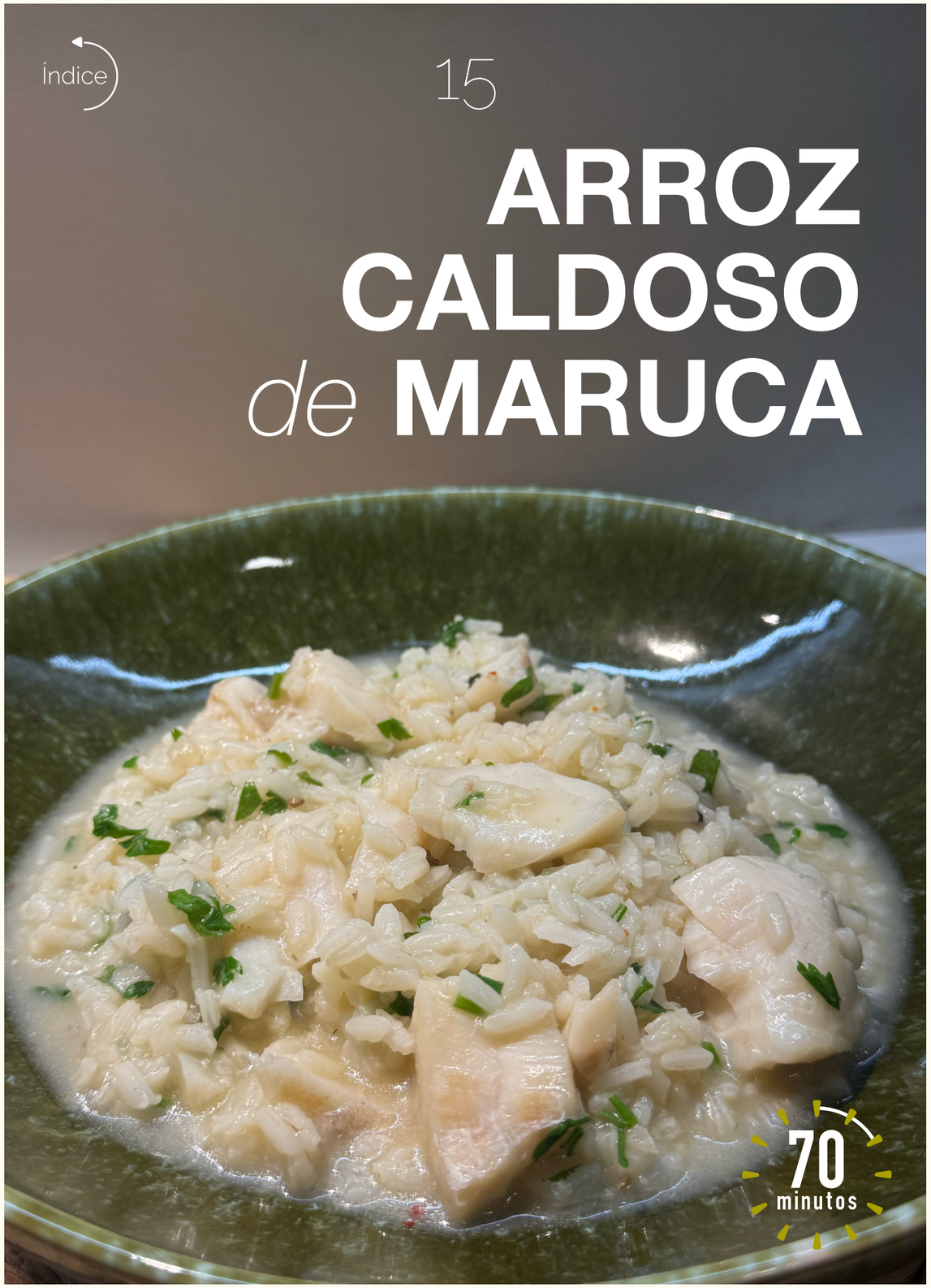
Observações

O alho é colocado inteiro na confeção, depois de cozinhado é retirado, esmagado com um garfo e o puré deste é novamente incorporado na receita. Acompanhar com 50g de massa cozida por cada porção.

índice

15

ARROZ CALDOSO *de* MARUCA



Arroz Caldoso de Maruca

Receita

Quantidade (g)	Ingredientes
150	Cebola
7	Alho
450	Maruca em posta
70	Vinho Branco
25	Azeite
150	Arroz carolino
5	Sal
600	Água
8	Coentros
8	Salsa
30	Pimento vermelho
qb	Pimenta preta
qb	Piri-piri



Preparação

1. Colocar num tacho a cebola picada, o azeite, os dentes de alho, o pimento em pedaços, o louro e o sal, e refogar levemente.
2. Refrescar com o vinho branco, e deixar evaporar por cerca de 1 minuto.
3. Acrescentar 300 gr de água, colocar as postas de peixe limpas inteiras e deixar ferver por 4 minutos.
4. Retirar o peixe, remover a espinha central e a pele, voltar a colocar estes no caldo, mais 300 gr de água, e ferver mais 15 minutos para intensificar o sabor do caldo.
5. Lascar o peixe que retirou da cozedura e reservar.
6. Findos os 15 minutos, retirar do caldo os sólidos do peixe e a folha de louro, e triturar o caldo.
7. Levar o arroz a cozer no caldo por 13 minutos, depois acrescentar o peixe lascado e deixar terminar a cozedura por mais 4 minutos. Pode ser acrescentada mais água conforme o gosto.
8. Picar as ervas e envolver no arroz antes de servir.

Rendimento

Total da Receita	**1390 g**
Dose Individual Recomendada Homem	**345 g**
Dose Individual Recomendada Mulher	**260 g**

Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	273	6,66	0,95	31,67	1,28	1,63	17,94	37.07	0,30	0,11	0,36	11,85	19,48	610,54	46,05	0,88	1,29	n.d.
VET 1200	205	4.99	0,71	23,75	0,96	1,22	13,45	27,80	0,23	0,08	0,27	8,89	14,61	457,91	34.54	0,66	0,97	n.d.

VET: Valor Energético Total - n.d.: Não Disponivel - Clique para ver a tabela ampliada.

índice

16

FEIJOADA *de* FRANGO *e* VEGETAIS



Feijoada de Frango e Vegetais

Receita

Quantidade (g) / Ingredientes	
275	Frango sem osso (perna)
300	Feijão Preto
120	Cebola
100	Cenoura
80	Pimento Vermelho
60	Aipo
100	Cogumelos frescos
120	Couve Pak-choi
10	alho
110	Tomate pelado com sucos
80	Vinho Branco
20	Azeite
4	Sal
qb	Cominhos
qb	Piripiri
1	Folha de Louro



Rendimento

Total da Receita	**1379 g**
Dose Individual Recomendada Homem	**344,8 g**
Dose Individual Recomendada Mulher	**259 g**

Preparação

1. Refogar levemente no azeite a cebola picada e o alho.
2. Colocar o frango partido miudinho, e selar o mesmo.
3. Refrescar com o vinho.
4. Adicionar o sal e o tomate e deixar refogar um pouco.
5. A meio da cozedura, juntar a cenoura, o pimento e o aipo cortados em brunesa, a couve cortada, o louro e deixar cozinhar os vegetais.
6. Quando estiverem quase cozinhados adicionar os cogumelos e o feijão preto cozido, incluindo a água da cozedura.
7. Juntar os cominhos e o piripiri a gosto, envolver e finalizar a cozedura.

Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	271	7,60	1,31	22,76	4.17	9,46	23,85	448,88	0,11	0,32	0,48	30,06	111,04	529,70	101,25	3,67	2,07	1,05
VET 1200	203	5,70	0,99	17,07	3,13	7,10	17,88	336,66	0,08	0,24	0,36	22,54	83,28	397,28	75,94	2,75	1,55	0,30

VET: Valor Energético Total - n.d.: Não Disponivel - **Clique para ver a tabela ampliada.**

Observações

O alho é colocado inteiro na confeção, depois de cozinhado é retirado, esmagado com um garfo e o puré deste é novamente incorporado na receita.



Lentilhada de Coelho

Receita

Quantidade (g)	Ingredientes
450	Coelho c/ osso
100	Cebola
25	Azeite
420	Lentilhas
70	Alho Francês
7	Salsa fresca
10	Alho
80	Vinho Branco
100	Cenoura
100	Couve Portuguesa
175	Tomate pelado com sucos
4	Sal
qb	Piri-piri
qb	Paprica fumada
qb	Cominhos
	Louro - 1 folha



Preparação

1. Refogar levemente cebola picada, o alho francês e os dentes de alho com o azeite.
2. Selar o coelho cortado em pedaços pequenos e envolver bem no refogado.
3. Refrescar com o vinho e deixar apurar, envolvendo.
4. Adicionar a cenoura cortada em brunesa, o tomate cortado em pedaços com os sucos, o louro, o sal e as especiarias.
5. Deixar cozinhar suavemente, a meio da cozedura do coelho, acrescentar a couve cortada, e continuar a cozinhar até o coelho ficar bem macio.
6. Por fim, esmagar os dentes de alho que estão inteiros, adicionar as lentilhas cozidas e a salsa fresca picada, deixar cozinhar por mais 10 minutos. Se necessário adicionar água da cozedura das lentilhas para atingir a textura desejada.

Rendimento

Total da Receita	**1384 g**
Dose Individual Recomendada Homem	**346 g**
Dose Individual Recomendada Mulher	**260 g**

Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	299	9,98	2,02	20,52	5,14	9,55	23,32	468,65	0,29	0,28	4,61	26,56	67,34	752,20	132,78	4,58	2,61	n.d.
VET 1200	224	7.49	1,51	15.39	3,85	7,16	17.49	351.49	0,22	0,21	3.46	19,92	50,50	564.15	99.59	3.43	1,95	n.d.

VET: Valor Energético Total - n.d.: Não Disponivel - Clique para ver a tabela ampliada.

Observações

O alho é colocado inteiro na confeção, depois de cozinhado é retirado, esmagado com um garfo e o puré deste é novamente incorporado na receita.

índice

18

ESTUFADO *de* ATUM *e* LEGUMES *com* BATATA-DOCE



Estufado de Atum e Legumes com Batata-Doce

Receita

Quantidade (g)	Ingredientes
475	Atum em lata escorrido
80	Cebola
75	Alho Francês
75	Cenoura
75	Couve Coração
25	Pimento Vermelho
10	Alho
5	Azeite
40	Vinho Branco
7	Aipo
10	Salsa fresca
3	Sal
500	Batata-Doce



Preparação

1. Refogar levemente a cebola picada com o azeite e o alho francês cortado em meia-lua muito fino.
2. Adicionar, os dentes de alho, a cenoura raspada, a couve cortada em juliana, o pimento e o aipo cortados em brunesa. Deixar refogar.
3. Refrescar com o vinho e deixar evaporar. Cozinhar a temperatura baixa até os legumes estarem cozidos.
4. Acrescentar o atum, a salsa picada, o alho que cozeu com os legumes já esmagado e envolver.
5. Deixar cozinhar por mais 5 minutos.
6. Cozer a batata-doce, depois passar a mesma a puré, triturando.
7. Envolver com o preparado anterior.

Rendimento

Total da Receita	**1380 g**
Dose Individual Recomendada Homem	**345 g**
Dose Individual Recomendada Mulher	**259 g**

Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	449	16,87	1,28	38,37	12,22	5,46	31,43	1096,64	0,43	0,32	2,57	42,72	66,37	844,31	76,89	2,07	1,70	n.d.
VET 1200	337	12,66	0,96	28,77	9,16	4,10	23,57	822,48	0,32	0,23	1,92	32,04	49,77	633,23	57,67	1,55	1,28	n.d.

VET: Valor Energético Total - n.d.: Não Disponivel - Clique para ver a tabela ampliada.

Observações

O alho é colocado inteiro na confeção, depois de cozinhado é retirado, esmagado com um garfo e o puré deste é novamente incorporado na receita.

Índice

19

VACA *com* LEGUMES *e* PURÉ *de* FEIJÃO



Vaca com Legumes e puré de Feijão

Receita

Quantidade (g)	Ingredientes
320	Carne de vaca
100	Cebola
10	Azeite
10	Alho
100	Cenoura
75	Alho francês
25	Aipo
10	Concentrado de tomate
120	Tomate pelado com sucos
8	Salsa
80	Vinho branco
qb	Pimenta preta
	Louro 1 folha
230	Água
5	Sal
	Puré de feijão
260	Feijão branco cozido
10	Azeite
35	Caldo da confeção

Rendimento

Total da Receita	**1383 g**
Dose Individual Recomendada Homem	**346 g**
Dose Individual Recomendada Mulher	**259 g**



Preparação

1. Refogar levemente a cebola picada e os dentes de alho com o azeite.
2. Juntar o louro, e a carne partida em fatias de pequena dimensão, selar a mesma.
3. Refrescar com o vinho e deixar evaporar.
4. De seguida juntar a cenoura (metade do peso em cortada em meia-lua e a outra metade raspada), o alho francês em meia-lua, o tomate em pedaços, o aipo em brunesa, o sal, e envolver.
5. Deixar refogar um pouco os legumes com a carne, e adicionar depois 125 gramas de água, e a pimenta.
6. Deixar cozinhar lentamente, juntar mais 125 gramas de água.
7. Está finalizada a receita quando a carne estiver macia.
8. Envolver no final a salsa picada.

Para o Puré de Feijão

1. Colocar num processador de legumes o feijão com o caldo da confeção e o azeite, triturar muito bem.

Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	300	13,27	3,89	14,30	3,97	6,67	23,47	372,31	0,46	0,22	1,14	13,36	59,22	774,31	92,09	3,81	5,28	n.d.
VET 1200	225	9,95	2,91	10,72	2,98	5,00	17,61	279,23	0,34	0,16	0,85	10,02	44,42	580,73	69,07	2,86	3,96	n.d.

VET: Valor Energético Total - n.d.: Não Disponivel - **Clique para ver a tabela ampliada.**

Observações

O alho é colocado inteiro na confeção, depois de cozinhado é retirado, esmagado com um garfo e o puré deste é novamente incorporado na receita. Acompanhar cada porção com 80 gr de puré de feijão.

Índice

20

MIGAS *de* FEIJÃO FRADE *com* ENTRECOSTO



Migas de Feijão Frade com Entrecosto

Receita

Quantidade (g)	Ingredientes
625	Entrecosto porco com osso (costela)
125	Cebola
6	Azeite
15	Alho
4	Sal
100	Água
80	Vinho verde tinto
qb	Pimenta preta
	Louro 1 folha
	Migas
400	Feijão frade
60	Cenoura
80	Couve-galega
10	Azeite
50	Cebola

Rendimento

Total da Receita	**1380 g**
Dose Individual Recomendada Homem	**345 g**
Dose Individual Recomendada Mulher	**259 g**

Observações

O alho é colocado inteiro na confeção, depois de cozinhado é retirado, esmagado com um garfo e o puré deste é novamente incorporado na receita.



Preparação

1. Refogar levemente a cebola picada e os dentes de alho com o azeite.
2. Juntar o louro, o sal, a pimenta, a carne selar a mesma.
3. Refrescar com o vinho e deixar evaporar.
4. A água vai-se juntando conforme necessário, enquanto a carne fica a estufar.
5. Está pronta quando o osso se descolar facilmente da carne.
6. Retirar os ossos e partir a carne em pedaços pequenos. Reservar.

Para as Migas:

1. Colocar a cebola picada com o azeite a alourar levemente, e de seguida envolver o feijão frade cozido.
2. Juntar depois a couve-galega previamente cozida e cortada em juliana fina (como para caldo verde), e a cenoura em brunesa também já cozida. Envolver muito bem.
3. Juntar às migas a carne partida, e o molho do estufado a gosto mediante a textura que preferir, envolver tudo e deixar apurar os sabores.

Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	405	18,56	5,52	21,06	3,07	6,37	31,47	218,85	0,63	0,82	0,90	13,05	139,19	785,75	108,93	3,48	3,85	n.d.
VET 1200	304	13,92	4,14	15,80	2,30	4,78	23,60	164,14	0,47	0,61	0,68	9,79	104,39	589,31	81,69	2,61	2,89	n.d.

VET: Valor Energético Total - n.d.: Não Disponivel - Clique para ver a tabela ampliada.

índice

21

SOPA *de* LENTILHAS *com* ESPINAFRES *e* OVO COZIDO



Sopa de Lentilhas com Espinafres e Ovo Cozido

Receita

Quantidade (g)	Ingredientes
200	Lentilhas cozidas
150	Espinafres frescos
200	Batata
100	Cenoura
140	Alho francês
125	Cebola
10	Azeite
4	Sal
250	Água
200	Ovo cozido



Preparação

1. Refogar levemente a cebola em pedaços no azeite.
2. Juntar a cenoura em rodelas e as lentilhas, adicionar a água, o sal e deixar cozer.
3. Triturar quando estiver cozido.
4. Juntar os espinafres ao creme e deixar cozinhar por mais 3 minutos.
5. Servir com ovo cozido.

Rendimento

Total da Receita	**1379 g**
Dose Individual Recomendada Homem	**345 g**
Dose Individual Recomendada Mulher	**259 g**

Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	231	8,55	1,78	21,33	3,55	5,87	14,34	569,90	0,81	0,33	0,20	21,53	105,31	629,28	104,84	3,88	1,98	n.d.
VET 1200	173	6,41	1,34	16,00	2,66	4,40	10,75	427,43	0,61	0,25	0,15	16,15	78,98	471,96	78,63	2,91	1,48	n.d.

VET: Valor Energético Total - n.d.: Não Disponivel - Clique para ver a tabela ampliada.

Observações

Acompanhar um ovo cozido por porção.

Índice

22

CREME *de* ERVILHAS *com* PERU *e* HORTELÃ



Creme de Ervilhas com Peru e Hortelã

Receita

Quantidade (g) / Ingredientes	
300	Ervilhas congeladas
150	Cebola
75	Alho francês
250	Peito de peru
30	Azeite
220	Batata
4	Sal
340	Água
15	Alho
1	Hortelã



Preparação

1. Refogar levemente a cebola e o alho francês no azeite.
2. Selar o peru cortado em pedaços.
3. Juntar as ervilhas e a batata, adicionar a água, o sal e deixar cozer.
4. Retirar o peru, desfiar e reservar.
5. Triturar os legumes, até obter um creme aveludado, num processador de cozinha ou com a varinha mágica.
6. Dividir o peru desfiado em 4 porções iguais, envolver em cada porção de creme, ou apresentá-lo sobre o creme.
7. Decorar com a hortelã.

Rendimento

Total da Receita	**1385 g**
Dose Individual Recomendada Homem	**346 g**
Dose Individual Recomendada Mulher	**260 g**

Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens / Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	249	8,82	1,37	17,95	3,01	7,19	20,80	73,81	0,15	0,45	0,44	21,30	64,12	457,49	51,24	1,80	1,34	n.d.
VET 1200	187	6,61	1,02	13,46	2,26	5,39	15,60	55,36	0,11	0,33	0,33	15,98	48,09	343,12	38,43	1,35	1,00	n.d.

VET: Valor Energético Total - n.d.: Não Disponivel - Clique para ver a tabela ampliada.



Creme de Cogumelos e Lentilhas

Receita

Quantidade (g)	Ingredientes
180	Cebola
100	Alho francês
220	Cogumelos frescos
25	Azeite
160	Batata
280	Lentilhas Cozidas
4	Sal
400	Água
15	Alho



Preparação

1. Refogar levemente a cebola e o alho francês no azeite.
2. Adicionar os cogumelos e deixar refogar um pouco.
3. Adicionar a água, o sal, a batata e os alhos e deixar cozer.
4. Juntar as lentilhas a meio da cozedura da batata, continuar a ferver até finalizar a cozedura.
5. Triturar tudo num processador de cozinha ou com a varinha mágica..

Rendimento

Total da Receita	**1384 g**
Dose Individual Recomendada Homem	**346 g**
Dose Individual Recomendada Mulher	**260 g**

Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	201	6,92	0,98	22,19	2,51	6,28	9,36	33,80	n.d.	0,32	n.d.	13,05	58,60	524,23	44,99	2,53	1,49	n.d.
VET 1200	151	5,19	0,74	16,64	1,89	4,71	7,02	25,35	n.d.	0,24	n.d.	9,79	43,95	393,17	33,74	1,89	1,12	n.d.

VET: Valor Energético Total - n.d.: Não Disponivel - Clique para ver a tabela ampliada.



Sopa de Peixe

Receita

Quantidade (g)	Ingredientes
180	Cebola
250	Batata
190	Tomate maduro fresco
80	Alho Francês
25	Azeite
4	Sal
15	Alho
80	Pimento vermelho
100	Cenoura
350	Raia
200	Maruca
175	Água
5	Coentros



Preparação

1. Refogar levemente a cebola e o alho francês no azeite.
2. De seguida colocar o tomate, os alhos, a batata, a cenoura e o pimento e envolver no refogado anterior, deixar cozinhar um pouco.
3. De seguida, juntar a água, o sal e colocar o peixe a cozer por cima destes ingredientes todos.
4. Retirar o peixe quando este estiver cozido, desfiar/lascar e reservar.
5. Continuar a cozedura dos restantes ingredientes, e triturar quando estes estiverem cozidos.
6. Servir a sopa com o peixe desfiado/lascado no prato
7. Polvilhar com coentros picados frescos.

Rendimento

Total da Receita	**1383 g**
Dose Individual Recomendada Homem	**346 g**
Dose Individual Recomendada Mulher	**259 g**

Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais satura-dos [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	197	6,79	0,95	17,22	5,44	3,88	14,36	347,12	0,25	0,29	0,30	37,55	54,12	549,35	104,69	1,40	0,96	n.d.
VET 1200	148	5,09	0,71	13,29	4,08	2,91	10,77	260,34	0,19	0,22	0,22	28,16	40,59	412,01	78,52	1,05	0,72	n.d.

VET: Valor Energético Total - n.d.: Não Disponivel - Clique para ver a tabela ampliada.

Índice

25

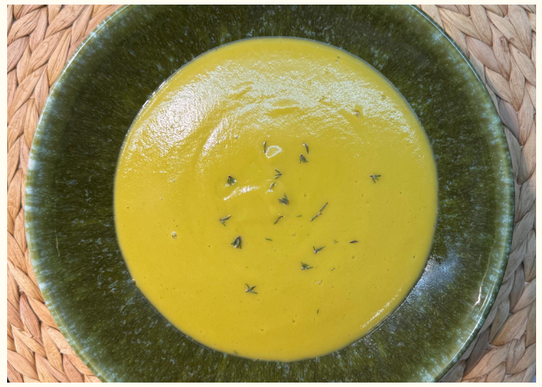
CREME *de* SEITAN *com* BRÓCULOS *e* ABÓBORA



Creme de Seitan com Bróculos e Abóbora

Receita

Quantidade (g) / Ingredientes	
80	Cebola
180	Brócolo (apenas os floretes)
180	Abóbora
5	Alho
80	Alho francês
120	Batata
15	Azeite
4	Sal
150	Seitan
570	Água
qb	Noz-moscada
qb	Tomilho



Preparação

1. Refogar levemente a cebola e o algo francês em meia-lua e o alho com o azeite.
2. Juntar a batata cortada em cubos pequenos, a abóbora em pedaços, os brócolos, o sal. Cobrir com água e cozinhar em lume médio até os legumes ficarem bem macios.
3. Adicionar o seitan cortado em cubos pequenos e deixar cozinhar mais 4 minutos, permitindo que aqueça e se integre no preparado, colocar depois o tomilho e a noz-moscada.
4. Triturar tudo até obter um creme homogéneo e aveludado. Se necessário, ajustar a textura com um pouco de água quente.

Rendimento

Total da Receita	**1384 g**
Dose Individual Recomendada Homem	**346 g**
Dose Individual Recomendada Mulher	**260 g**

Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	142	4,94	0,76	10,57	2,54	3,01	12,38	176,90	n.d.	0,18	n.d.	27,59	56,64	480,93	62,81	1,49	0,97	n.d.
VET 1200	107	3,71	0,57	7,92	1,90	2,25	9,28	132,68	n.d.	0,13	n.d.	20,69	42,48	360,69	47,11	1,12	0,73	n.d.

VET: Valor Energético Total - n.d.: Não Disponivel - **Clique para ver a tabela ampliada.**

Índice

26

CREME *de* FRANGO *com* CURGETE *e* ALHO FRANCÊS



Creme de Frango com Curgete e Alho Francês

Receita

Quantidade (g)	Ingredientes
200	Peito de frango
300	Batata
100	Cebola
200	Curgete
200	Alho Francês
25	Azeite
4	Sal
5	Dentes de alho
350	Água



Rendimento

Total da Receita	**1384 g**
Dose Individual Recomendada Homem	**346 g**
Dose Individual Recomendada Mulher	**260 g**

Preparação

1. Refogar levemente o alho francês e a cebola em meia-lua no azeite.
2. Selar o frango partido em pedaços no mesmo refogado.
3. Juntar a batata e a courgette em cubos, adicionar a água, o sal e deixar cozer.
4. Retirar o frango, desfiar e reservar.
5. Triturar o restante conteúdo.
6. Dividir o frango desfiado em 4 porções iguais, envolver em cada porção de creme, ou apresenta-lo sobre o creme.

Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	206	7.19	1.15	17.77	3.52	3.26	15.90	89.50	0.04	0.41	0.13	26.61	73.31	442.88	40.21	1.44	0.88	n.d.
VET 1200	155	5.39	0.86	13.32	2.64	2.45	11.92	67.13	0.03	0.30	0.10	19.95	54.99	332.16	30.16	1.08	0.66	n.d.

VET: Valor Energético Total - n.d.: Não Disponivel - Clique para ver a tabela ampliada.

Índice

27

CREME *de* TOMATE ASSADO *e* GRÃO



Creme de Tomate Assado e Grão

Receita

Quantidade (g)	Ingredientes
460	Tomate maduro
180	Cebola
380	Grão-de-bico cozido
20	Azeite
5	Sal
15	Alho
325	Água
qb	Orégãos
qb	Pimenta preta



Preparação

1. Colocar num recipiente apto para o forno, todos os ingredientes (exceto a água), com a cebola e os tomates cortados.
2. Assar durante 50 minutos a 180ºC e ir mexendo/envolvendo de quando em vez (3 vezes durante o período de assadura).
3. Colocar o assado num processador de cozinha com a água e triturar até obter um creme espesso. Em alternativa pode ser usada uma varinha mágica.
4. Verter o creme para um tacho e aquecer até levantar fervura.

Rendimento

Total da Receita	**1385 g**
Dose Individual Recomendada Homem	**346 g**
Dose Individual Recomendada Mulher	**260 g**

Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	207	7.45	0,91	21,71	6,01	7.04	9.45	101,55	n.d.	0,19	n.d.	22,00	62,72	757.33	70,94	3,06	1,42	n.d.
VET 1200	155	5.59	0,69	16,28	4.51	5,28	7.09	76,16	n.d.	0,14	n.d.	16,50	47.04	567.99	53,20	2.29	1,06	n.d.

VET: Valor Energético Total - n.d.: Não Disponivel - Clique para ver a tabela ampliada.

Índice

28

CREME *de* COUVE-FLOR *com* VACA



Creme de Couve-flor com Vaca

Receita

Quantidade (g)	Ingredientes
240	Carne de vaca (magra) cozida desfiada
320	Feijão Frade
300	Couve-Flor
150	Curgete
120	Cebola
20	Azeite
4	Sal
500	Água



Rendimento

Total da Receita	**1379 g**
Dose Individual Recomendada Homem	**345 g**
Dose Individual Recomendada Mulher	**259 g**

Preparação

1. Refogar levemente a cebola partida em meia-lua e o alho no azeite.
2. Adicionar os vegetais partidos, a água e o sal, e deixar cozer.
3. Juntar o feijão já cozido e deixar cozinhar por mais 3 minutos.
4. Triturar tudo muito bem.
5. Dividir a carne desfiada em 4 porções iguais, envolver em cada porção de creme, ou apresentá-la sobre o creme.

Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	256	9,44	2,69	18,62	4,00	4,68	21,20	18,40	0,34	0,32	0,54	53,07	112,93	605,98	49,30	2,32	4,52	n.d.
VET 1200	192	7,08	2,02	13,96	3,00	3,51	15,90	13,80	0,25	0,24	0,41	39,80	84,70	454,48	36,98	1,74	3,39	n.d.

VET: Valor Energético Total - n.d.: Não Disponivel - Clique para ver a tabela ampliada.

Índice

29

PASTA *de* ATUM *com* GRÃO *e* PIMENTO



Pasta de Atum com Grão e Pimento

Receita

Quantidade (g)	Ingredientes
180	Atum em lata escorrido
340	Grão-de-bico cozido escorrido
80	Iogurte grego magro
60	Pimento vermelho assado
3	Sumo lima
4	Azeite
1	Salsa fresca
	16 tostas finas trigo integral



Rendimento

Total da Receita	**721 g**
Dose Individual Recomendada Homem	**180 g**
Dose Individual Recomendada Mulher	**135 g**

Preparação

1. Colocar todos os ingredientes num processador de alimentos e triturar até obter uma pasta cremosa.

Não havendo processador pode ser usada a varinha mágica, colocando os ingredientes no copo da mesma.

Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	282	9,80	1,15	23,81	2,63	5,76	21,59	78,60	0,18	0,13	1,08	18,55	63,30	459,28	80,48	2,71	1,98	n.d.
VET 1200	212	7,35	0,86	17,86	1,97	4,32	16,19	58,95	0,14	0,10	0,81	13,91	47,47	344,46	60,36	2,03	1,49	n.d.

VET: Valor Energético Total - n.d.: Não Disponivel - **Clique para ver a tabela ampliada.**

Observações

Acompanhar cada dose com 4 tostas finas de trigo integral (total aproximadamente 14g).

Índice

30

PASTA *de* GRÃO *e* BETERRABA



Pasta de Grão e Beterraba

Receita

Quantidade (g)	Ingredientes
350	Grão-de-bico cozido
180	Beterraba cozida
110	Queijo Cottage magro
15	Queijo Parmigiano reggiano
8	Azeite
5	Sumo de lima
1	Salsa
0,5	Cominhos
52,8	Tostas integrais



Rendimento

Total da Receita	**722 g**
Dose Individual Recomendada Homem	**181 g**
Dose Individual Recomendada Mulher	**135 g**

Preparação

1. Colocar todos os ingredientes num processador de alimentos e triturar até obter uma pasta cremosa.

Não havendo processador pode ser usada a varinha mágica, colocando os ingredientes no copo da mesma.

Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	227	6,53	1,31	25,41	3,64	6,62	14,70	27,50	0,01	0,19	0,19	7,91	87,26	429,36	130,31	2,74	1,91	3,86
VET 1200	170	4,90	0,99	19,06	2,73	4,96	11,02	20,62	0,01	0,14	0,15	5,93	65,44	322,02	97,73	2,06	1,43	2,89

VET: Valor Energético Total - n.d.: Não Disponivel - Clique para ver a tabela ampliada.

Observações

Servir com 4 tostas finas integrais (13,2g)



Batido de Beterraba e Aveia



Receita

Quantidade (g)	Ingredientes
330	Beterraba cozida
55	Flocos de Aveia finos
200	Queijo quark magro
125	Iogurte grego magro
1	Sal
8	Azeite
0,25	Pimenta preta

Rendimento

Total da Receita	**719 g**
Dose Individual Recomendada Homem	**180 g**
Dose Individual Recomendada Mulher	**135 g**

Preparação

1. Colocar todos os ingredientes num processador de alimentos e triturar até obter uma consistência cremosa.

Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúca-res [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	135	4,37	0,99	14,54	6,44	3,00	9,49	25,91	n.d.	0,09	0,65	9,91	70,51	168,13	116,48	0,93	1,46	n.d.
VET 1200	101	3,28	0,74	10,90	4,83	2,25	7,12	19,43	n.d.	0,06	0,49	7,43	52,89	126,09	87,36	0,7	1,09	n.d.

VET: Valor Energético Total - n.d.: Não Disponivel - Clique para ver a tabela ampliada.

Índice

32

PASTA *de* FÍGADO *de* BOVINO



Pasta de Fígado de Bovino



Receita

Quantidade (g)	Ingredientes
500	Fígado de vaca
5	Sal
25	Vinho do Porto
20	Alho
60	Cebola
15	Azeite
qb	Pimenta preta
qb	Ervas de Provence ou Tomilho
100	Tostas de trigo integral

Preparação

1. Temperar o fígado partido em pequenos pedaços, com o vinho, o sal, as ervas, deixar marinar por 20 minutos.
2. Dourar a cebola e o alho com o azeite, e juntar o fígado já marinado e deixar cozinhar.
3. Colocar tudo num processador de alimentos e triturar até obter uma pasta cremosa, esta textura é ajustada conforme o gosto, com os sucos da confeção que se incorporam no momento de triturar.

Não havendo processador pode ser usada a varinha mágica, colocando os ingredientes no copo da mesma

Rendimento

Total da Receita	**725 g**
Dose Individual Recomendada Homem	**181 g**
Dose Individual Recomendada Mulher	**136 g**

Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lipidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúca-res [g]	Fibra [g]	Proteina [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	307	10,58	2,92	19,56	1,52	2,20	30,31	12000,00	1,31	0,58	116,88	33,50	302,19	772,69	39,81	8,08	4,12	n.d.
VET 1200	230	7,94	2,19	14,67	1,14	1,65	22,73	9000,00	0,98	0,44	87,66	25,12	266,40	579,52	29,86	6,06	3,09	n.d.

VET: Valor Energético Total - n.d.: Não Disponivel - Clique para ver a tabela ampliada.

Observações

Servir com 25g de tostas de trigo integral por dose.

índice

33

BOLO *de* AVEIA *com* MAÇÃ *e* CENOURA



Bolo de Aveia com Maçã e Cenoura

Receita

Quantidade (g)	Ingredientes
130	Flocos de Aveia finos
150	Maçã com casca
130	Cenoura
3	Ovos
12	Adoçante Canderel c/ Stevia (8 sticks x1.5g)
130	Iogurte líquido magro (aroma)
0,25	Canela em pó
5	Fermento em pó



Rendimento

Total da Receita	**717,5 g**
Dose Individual Recomendada Homem	**179 g**
Dose Individual Recomendada Mulher	**135 g**

Preparação

1. Triturar a maçã e a cenoura.
2. Num recipiente juntar os restantes ingredientes com o triturado, mexer manualmente muito bem.
3. Colocar a massa numa forma retangular, levar ao forno previamente aquecido a 190ºC, durante 45 minutos..

Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	230	6,22	1,58	33,80	11,26	3,80	10,50	385,96	0,68	0,12	0,38	3,11	32,32	273,50	73,93	1,68	2,12	n.d.
VET 1200	173	4,67	1,19	25,35	8,44	2,85	7,87	289,47	0,51	0,09	0,29	2,34	24,24	205,13	55,44	1,26	1,59	n.d.

VET: Valor Energético Total - n.d.: Não Disponivel - Clique para ver a tabela ampliada.

Observações

O bolo pode ser porcionado em fatias de 180 gramas que devem ser congeladas individualmente.

Técnicas de Confeção
... adotar as melhores.

As técnicas de confeção utilizadas foram adaptadas às necessidades de quem vive com alterações permanentes do sistema digestivo.

Optou-se por métodos de cocção suaves, incluindo preparações a baixa temperatura, confeções com reduzida utilização de gordura e processos culinários que privilegiam a preservação dos nutrientes e a digestibilidade dos alimentos.

As receitas apresentam, maioritariamente, texturas húmidas e preparações pouco agressivas do ponto de vista digestivo, procurando proporcionar conforto alimentar, boa tolerância e uma experiência gastronómica agradável.

Literacia Alimentar
... comer com consciência.

Um dos maiores desafios que enfrentei no meu próprio percurso foi compreender o verdadeiro impacto dos alimentos no meu corpo e na minha saúde.

Por isso, acredito que a literacia alimentar assume um papel fundamental e se torna ainda mais relevante para quem vive com uma nova fisiologia digestiva.

Saber o que comemos, quanto comemos, como comemos e por que razão o fazemos é essencial para desenvolver uma consciência alimentar duradoura. Essa consciência permite sustentar hábitos saudáveis e manter a disciplina necessária para uma vida equilibrada após a cirurgia bariátrica.

Neste livro procurei não apenas partilhar receitas, mas também explicar o propósito dos ingredientes e das escolhas alimentares realizadas, permitindo compreender melhor o impacto das refeições e promovendo decisões cada vez mais informadas e conscientes.

Voltar

Organização e Planeamento Alimentar
... sem desculpas para errar.

Outro aspeto considerado neste trabalho foi a preparação das receitas em quantidades mais generosas, sendo sempre apresentado o rendimento total da confeção, de forma a permitir a refrigeração ou congelação em porções individuais.

Esta estratégia foi pensada para facilitar a organização da rotina alimentar diária e promover uma maior adesão a hábitos alimentares consistentes e nutricionalmente adequados. A disponibilidade de refeições previamente preparadas reduz a probabilidade de recorrer a opções alimentares menos equilibradas nos momentos de maior exigência profissional, familiar ou social, contribuindo para escolhas mais conscientes e compatíveis com as necessidades nutricionais individuais.

Todas as receitas foram desenvolvidas para produzir aproximadamente quatro refeições, permitindo otimizar o tempo dedicado à confeção, simplificar o planeamento alimentar e garantir a existência de refeições prontas a consumir ao longo de vários dias.

Esta abordagem assume particular relevância após a cirurgia bariátrica, uma vez que facilita a manutenção de uma alimentação estruturada e reduz o risco de comportamentos alimentares impulsivos ou menos adequados.

Simultaneamente, as preparações podem ser facilmente partilhadas com os restantes elementos do agregado familiar, promovendo uma alimentação saudável, equilibrada e inclusiva para todos. Esta abordagem permite integrar mais facilmente as recomendações alimentares na dinâmica familiar, evitando a necessidade de preparar refeições distintas para cada elemento do agregado.

Além dos benefícios nutricionais e organizacionais, esta metodologia contribui para uma utilização mais eficiente dos recursos disponíveis. A confeção de várias refeições em simultâneo permite reduzir o consumo de energia, otimizar o aproveitamento dos ingredientes e minimizar o desperdício alimentar, reforçando práticas mais sustentáveis e ambientalmente responsáveis.

Mais do que uma questão de conveniência, o planeamento alimentar constitui uma ferramenta importante para promover a autonomia, facilitar a gestão do dia a dia e apoiar a manutenção de hábitos alimentares saudáveis a longo prazo.

Conservação
... garantia de segurança alimentar.

Para assegurar a qualidade, a segurança e a estabilidade dos alimentos após a preparação/confeção, é essencial adotar boas práticas de conservação.

Após a preparação/confeção, sempre que não sejam consumidos de imediato, os alimentos devem ser sujeitos a um arrefecimento rápido, minimizando o tempo de permanência na denominada «zona de perigo térmico» (entre 5 ˚C e 60 ˚C), intervalo de temperaturas que favorece a multiplicação de microrganismos potencialmente responsáveis por doenças de origem alimentar.

Recomenda-se a divisão das preparações em porções individuais e o seu acondicionamento em recipientes adequados, limpos, fechados e devidamente identificados.

As refeições destinadas a consumo a curto prazo devem ser conservadas sob refrigeração, a uma temperatura igual ou inferior a 4 ˚C, durante um período máximo de três dias.

Quando se pretende um armazenamento mais prolongado, a congelação deverá ser efetuada logo após o arrefecimento completo da preparação. Este método permite preservar as características nutricionais, sensoriais e microbiológicas dos alimentos durante períodos mais extensos, constituindo uma solução prática para a gestão das refeições do dia a dia.

A descongelação deve ocorrer preferencialmente sob refrigeração ou através das funções específicas dos equipamentos destinados a esse fim, como o micro-ondas. A descongelação à temperatura ambiente não é recomendada, uma vez que favorece o crescimento microbiano e aumenta o risco de contaminação alimentar.

Após a descongelação e posterior aquecimento, os alimentos devem ser consumidos no mais curto espaço de tempo possível, não devendo voltar a ser refrigerados ou congelados.

A adoção destas boas práticas contribui para preservar a qualidade nutricional e sensorial dos alimentos, reduzir o desperdício alimentar e garantir refeições seguras ao longo de todo o período de armazenamento.

Informação Nutricional
... conhecer para escolher melhor.

Cada receita deste livro inclui uma análise nutricional dos nutrimentos mais relevantes a considerar na alimentação de uma pessoa submetida a cirurgia bariátrica.

Para facilitar a sua interpretação, apresenta-se uma explicação simples sobre a função de cada nutriente no organismo, a sua importância após a cirurgia e exemplos de algumas das suas principais fontes alimentares.

Voltar

Esta informação permite ao leitor compreender melhor o perfil nutricional de cada receita e adequar as suas escolhas às necessidades individuais.

Mais do que seguir receitas, pretende-se promover conhecimento, autonomia e confiança nas decisões alimentares do dia a dia.

Água e hidratação

A hidratação adequada é fundamental em pessoas submetidas a cirurgia bariátrica para prevenir desidratação, favorecer a recuperação e otimizar as funções metabólicas e deve priviligiar-se a sua ingestão em pequenas porções ao longo do dia.

A ingestão equilibrada de macronutrientes — proteínas, lípidos e hidratos de carbono — é essencial para promover cicatrização, a manutenção da massa muscular e o fornecimento adequado de energia, sendo as proteínas com baixo teor em gordura particularmente importantes nesta fase, não descurando a necessidade de cumprir as quantidades de hidratos de carbono.

Além disso, a correta ingestão de micronutrientes (vitaminas e minerais) é crucial para evitar défices nutricionais, frequentemente associados a este tipo de intervenção, por isso a variedade na escolha alimentar permite cumprir as necessidades individuais.

SOPAS

As sopas mantêm-se como base alimentar após a cirurgia bariátrica, podendo constituir refeições completas com a inclusão de uma fonte proteica associada aos hortícolas, que acaba por promover a hidratação e digestibilidade.

Com texturas variadas, combinam conforto, valor nutricional e sabor.

PRATOS PRINCIPAIS

Os pratos principais garantem aporte proteico e energético adequado, com a inclusão de alimentos ricos em fibra, vitaminas e minerais.

As preparações húmidas e suaves facilitam a digestão, incluindo opções alimentares de origem animal e vegetal para variedade e equilíbrio.

SNACKS

Os snacks complementam a alimentação com opções práticas, ricas em proteína e com menos quantidade de açúcares simples.

Ajudam a diversificar a dieta e a gerir melhor as necessidades nutricionais ao longo do dia.

Nas páginas seguintes, as tabelas são apresentadas em formato ampliado, permitindo uma visualização mais detalhada e a consulta de valores com maior precisão, o que facilita uma análise rigorosa dos dados.



Frango com Maçã e Caril - 1



Rendimento

Total da Receita	1392 g
Dose Individual Recomendada Homem	348 g
Dose Individual Recomendada Mulher	261 g

Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]
VET 1600	341	9,94	1,66	33,04	11,02	3,40	28,80	15,25	0,18
VET 1200	255	7,45	1,24	24,78	8,26	2,55	21,60	11,44	0,14

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	0,19	0,57	6,11	23,56	729,50	47,16	2,18	1,82	n.d.
VET 1200	0,14	0,43	4,59	17,67	547,13	35,37	1,64	1,36	n.d.

VET: Valor Energético Total - n.d.: Não Disponivel

VOLTAR

Chilli com carne - 2



Rendimento

Total da Receita	1384 g
Dose Individual Recomendada Homem	346 g
Dose Individual Recomendada Mulher	260 g

Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]
VET 1600	353	12,17	3,27	32,38	4,40	9,28	23,96	383,13	0,44
VET 1200	265	9,13	2,45	24,28	3,30	6,96	17,97	287,34	0,33

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	0,23	1,19	22,89	47,42	876,38	87,43	4,36	4,95	n.d.
VET 1200	0,18	0,89	17,17	35,56	657,28	65,57	3,27	3,71	n.d.

VET: Valor Energético Total - n.d.: Não Disponivel

VOLTAR

Coelho Caldoso com Cogumelos - 3



Rendimento

Total da Receita	1380 g
Dose Individual Recomendada Homem	345 g
Dose Individual Recomendada Mulher	259 g

Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]
VET 1600	278	9,31	2,04	21,76	3,78	3,81	22,84	503,51	0,39
VET 1200	209	6,98	1,53	16,32	2,84	2,86	17,13	377,63	0,29

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	0,20	6,14	13,19	39,99	687,84	66,68	2,32	2,26	0,01
VET 1200	0,15	4,61	9,89	29,99	515,88	50,01	1,74	1,70	0,01

VET: Valor Energético Total - n.d.: Não Disponivel

VOLTAR

Porco com Batata-doce - 4



Rendimento

Total da Receita	1380 g
Dose Individual Recomendada Homem	345 g
Dose Individual Recomendada Mulher	260 g

Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]
VET 1600	362	11,67	2,74	31,40	10,01	4,30	26,79	754,13	0,54
VET 1200	272	8,75	2,05	23,55	7,51	3,22	20,09	565,59	0,41

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	0,83	0,90	41,40	41,32	492,71	64,70	1,97	2,41	0,01
VET 1200	0,62	0,68	31,05	30,99	369,53	48,63	1,47	1,81	n.d.

VET: Valor Energético Total - n,d.: Não Disponivel

VOLTAR

Caldeirada de Raia com Feijocas - 5



Rendimento

Total da Receita	1384 g
Dose Individual Recomendada Homem	346 g
Dose Individual Recomendada Mulher	259 g

Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]
VET 1600	235	7,11	1,04	16,89	4,04	7,95	19,5	400,35	0,32
VET 1200	176	5,33	0,78	12,67	3,03	5,96	14,62	300,26	0,24

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	0,20	0,37	24,08	58,37	737,50	241,06	3,48	1,95	n.d.
VET 1200	0,15	0,28	18,06	43,78	553,13	180,79	2,61	1,46	n.d.

VET: Valor Energético Total - n,d.: Não Disponivel

VOLTAR

Feijoada de Lulas - 6



Rendimento

Total da Receita	1474 g
Dose Individual Recomendada Homem	368 g
Dose Individual Recomendada Mulher	276 g

Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]
VET 1600	332	10,44	1,61	26,80	4,84	12,15	23,29	349,28	2,36
VET 1200	249	7,83	1,20	20,10	3,63	9,11	17,47	261,96	1,77

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	0,25	0,74	19,80	61,72	983,85	154,46	5,13	2,64	0,02
VET 1200	0,19	0,56	14,85	46,29	737,89	115,85	3,85	1,98	0,01

VET: Valor Energético Total - n.d.: Não Disponivel

VOLTAR

Estufado de Soja e Legumes -7



Rendimento

Total da Receita	1395 g
Dose Individual Recomendada Homem	349 g
Dose Individual Recomendada Mulher	262 g

Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais satu-rados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]
VET 1600	302	8,70	1,25	24,83	8,55	10,46	23,91	492,80	n.d.
VET 1200	226	6,52	0,94	18,62	6,41	7,85	17,93	369,60	n.d.

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	0,26	n.d.	23,29	158,41	468,99	173,92	4,82	2,87	n.d.
VET 1200	0,20	n.d.	17,47	118,81	179,30	130,44	3,62	2,15	n.d.

VET: Valor Energético Total - n.d.: Não Disponivel

VOLTAR

Massa de Frango e Vegetais - 8



Rendimento

Total da Receita	1380 g
Dose Individual Recomendada Homem	345 g
Dose Individual Recomendada Mulher	259 g

Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]
VET 1600	269	9,59	1,56	14,16	4,03	4,24	29,09	530,15	0,08
VET 1200	202	7,19	1,17	10,62	3,02	3,18	21,82	397,61	0,06

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	0,25	0,54	29,70	86,95	765,68	97,29	2,36	1,61	n.d.
VET 1200	0,19	0,40	22,28	65,21	574,26	72,97	1,77	1,21	n.d.

VET: Valor Energético Total - n.d.: Não Disponivel

VOLTAR

Tofu com Legumes e Curcuma - 9



Rendimento

Total da Receita	1383 g
Dose Individual Recomendada Homem	346 g
Dose Individual Recomendada Mulher	259 g

Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]
VET 1600	207	7,00	1,09	20,94	5,26	4,34	13,13	19,96	n.d.
VET 1200	156	5,25	0,81	15,70	3,94	3,26	9,84	14,97	n.d.

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	0,23	n.d.	18,95	47,64	586,28	216,44	2,76	1,79	n.d.
VET 1200	0,17	n.d.	14,21	35,73	439,71	162,33	2,07	1,34	n.d.

VET: Valor Energético Total - n.d.: Não Disponivel

VOLTAR

Favas com Entrecosto - 10



Rendimento

Total da Receita	1380 g
Dose Individual Recomendada Homem	345 g
Dose Individual Recomendada Mulher	258,8 g

Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]
VET 1600	309	10,45	3,17	24,19	2,75	7,47	22,42	73,00	0,38
VET 1200	211	7,84	2,37	18,14	2,06	5,60	16,81	54,75	0,28

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	0,45	0,54	33,69	104,37	623,23	63,94	2,51	3,00	n.d.
VET 1200	0,33	0,41	25,27	78,28	647,42	47,95	1,88	2,25	n.d.

VET: Valor Energético Total - n,d.: Não Disponivel

VOLTAR

Massada de Peixe - 11



Rendimento

Total da Receita	1384 g
Dose Individual Recomendada Homem	346 g
Dose Individual Recomendada Mulher	260 g

Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]
VET 1600	340	10,11	1,57	33,92	4,36	3,98	23,90	395,88	5,32
VET 1200	255	7,58	1,18	25,44	3,27	2,98	17,92	296,91	3,99

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	0,20	0,76	18,44	30,17	540,35	57,14	1,83	1,22	n.d.
VET 1200	0,15	0,57	14,88	22,63	405,26	42,85	1,38	0,92	n.d.

VET: Valor Energético Total - n,d.: Não Disponivel

VOLTAR

Ragu de Vaca com Batata - 12



Rendimento

Total da Receita	1382 g
Dose Individual Recomendada Homem	345,5 g
Dose Individual Recomendada Mulher	259,1 g

Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]
VET 1600	269	9,97	3,58	17,59	4,07	2,90	21,80	309,05	0,49
VET 1200	201	7,48	2,68	13,19	3,05	2,17	16,35	231,79	0,37

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	0,25	1,23	29,83	40,59	555,71	45,15	2,18	5,13	n.d.
VET 1200	0,19	0,92	22,37	30,44	416,78	33,86	1,63	3,85	n.d.

VET: Valor Energético Total - n.d.: Não Disponivel

VOLTAR

Bifanas de Porco com Tomate - 13



Rendimento

Total da Receita	1380 g
Dose Individual Recomendada Homem	345 g
Dose Individual Recomendada Mulher	259 g

Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]
VET 1600	480	12,20	2,72	44,36	4,44	5,00	41,73	371,75	0,48
VET 1200	360	9,15	2,04	33,27	3,33	3,75	31,30	278,81	0,36

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	0,69	0,86	5,08	47,34	1047,93	78,08	2,75	2,78	n.d.
VET 1200	0,52	0,65	3,81	35,51	785,94	58,56	2,06	2,09	n.d.

VET: Valor Energético Total - n.d.: Não Disponivel

VOLTAR

Almôndegas de Aves com Molho de Tomate - 14



Rendimento

Total da Receita	1386 g
Dose Individual Recomendada Homem	347 g
Dose Individual Recomendada Mulher	260 g

Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]
VET 1600	278	9,59	1,71	18,81	5,67	3,21	24,24	486,74	0,34
VET 1200	209	7,19	1,28	14,11	4,25	2,41	18,18	365,05	0,26

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	0,22	0,48	24,29	39,71	1010,71	55,89	2,31	1,65	n.d.
VET 1200	0,16	0,36	18,21	29,78	758,03	41,92	1,73	1,24	n.d.

VET: Valor Energético Total - n.d.: Não Disponivel

VOLTAR

Arroz Caldoso de Maruca - 15



Rendimento

Total da Receita	1390 g
Dose Individual Recomendada Homem	345 g
Dose Individual Recomendada Mulher	260 g

Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]
VET 1600	273	6,66	0,95	31,67	1,28	1,63	17,94	37,07	0,30
VET 1200	205	4,99	0,71	23,75	0,96	1,22	13,45	27,80	0,23

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	0,11	0,36	11,85	19,48	610,54	46,05	0,88	1,29	n.d.
VET 1200	0,08	0,27	8,89	14,61	457,91	34,54	0,66	0,97	n.d.

VET: Valor Energético Total - n.d.: Não Disponivel

VOLTAR

Feijoada de Frango e Vegetais - 16



Rendimento

Total da Receita	1379 g
Dose Individual Recomendada Homem	344,8 g
Dose Individual Recomendada Mulher	259 g

Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]
VET 1600	271	7,60	1,31	22,76	4,17	9,46	23,85	448,88	0,11
VET 1200	203	5,70	0,99	17,07	3,13	7,10	17,88	336,66	0,08

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	0,32	0,48	30,06	111,04	529,70	101,25	3,67	2,07	1,05
VET 1200	0,24	0,36	22,54	83,28	397,28	75,94	2,75	1,55	0,30

VET: Valor Energético Total - n.d.: Não Disponivel

VOLTAR

Lentilhada de Coelho - 17



Rendimento

Total da Receita	1384 g
Dose Individual Recomendada Homem	346 g
Dose Individual Recomendada Mulher	260 g

Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]
VET 1600	299	9,98	2,02	20,52	5,14	9,55	23,32	468,65	0,29
VET 1200	224	7,49	1,51	15,39	3,85	7,16	17,49	351,49	0,22

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	0,28	4,61	26,56	67,34	752,20	132,78	4,58	2,61	n.d.
VET 1200	0,21	3,46	19,92	50,50	564,15	99,59	3,43	1,95	n.d.

VET: Valor Energético Total - n.d.: Não Disponivel

VOLTAR

Estufado de Atum e Legumes com Batata-Doce - 18



Rendimento

Total da Receita	1380 g
Dose Individual Recomendada Homem	345 g
Dose Individual Recomendada Mulher	259 g

Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]
VET 1600	449	16,87	1,28	38,37	12,22	5,46	31,43	1096,64	0,43
VET 1200	337	12,66	0,96	28,77	9,16	4,10	23,57	822,48	0,32

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	0,32	2,57	42,72	66,37	844,31	76,89	2,07	1,70	n.d.
VET 1200	0,23	1,92	32,04	49,77	633,23	57,67	1,55	1,28	n.d.

VET: Valor Energético Total - n.d.: Não Disponivel

VOLTAR

Vaca com Legumes e Puré de Feijão - 19



Rendimento

Total da Receita	1383 g
Dose Individual Recomendada Homem	346 g
Dose Individual Recomendada Mulher	259 g

Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]
VET 1600	300	13,27	3,89	14,30	3,97	6,67	23,47	372,31	0,46
VET 1200	225	9,95	2,91	10,72	2,98	5,00	17,61	279,23	0,34

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	0,22	1,14	13,36	59,22	774,31	92,09	3,81	5,28	n.d.
VET 1200	0,16	0,85	10,02	44,42	580,73	69,07	2,86	3,96	n.d.

VET: Valor Energético Total - n.d.: Não Disponivel

VOLTAR

Migas de Feijão Frade com Entrecosto - 20



Rendimento

Total da Receita	1380 g
Dose Individual Recomendada Homem	345 g
Dose Individual Recomendada Mulher	259 g

Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]
VET 1600	405	18,56	5,52	21,06	3,07	6,37	31,47	218,85	0,63
VET 1200	304	13,92	4,14	15,80	2,30	4,78	23,60	164,14	0,47

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	0,82	0,90	13,05	139,19	785,75	108,93	3,48	3,85	n.d.
VET 1200	0,61	0,68	9,79	104,39	589,31	81,69	2,61	2,89	n.d.

VET: Valor Energético Total - n.d.: Não Disponivel

VOLTAR

Sopa de Lentilhas com Espinafres e Ovo Cozinho - 21



Rendimento

Total da Receita	1379 g
Dose Individual Recomendada Homem	345 g
Dose Individual Recomendada Mulher	259 g

Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]
VET 1600	231	8,55	1,78	21,33	3,55	5,87	14,34	569,90	0,81
VET 1200	173	6,41	1,34	16,00	2,66	4,40	10,75	427,43	0,61

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	0,33	0,20	21,53	105,31	629,28	104,84	3,88	1,98	n.d.
VET 1200	0,25	0,15	16,15	78,98	471,96	78,63	2,91	1,48	n.d.

VET: Valor Energético Total - n.d.: Não Disponivel

VOLTAR

Creme de Ervilhas com Peru e Hortelã - 22



Rendimento

Total da Receita	1385 g
Dose Individual Recomendada Homem	346 g
Dose Individual Recomendada Mulher	260 g

Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]
VET 1600	249	8,82	1,37	17,95	3,01	7,19	20,80	73,81	0,15
VET 1200	187	6,61	1,02	13,46	2,26	5,39	15,60	55,36	0,11

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	0,45	0,44	21,30	64,12	457,49	51,24	1,80	1,34	n.d.
VET 1200	0,33	0,33	15,98	48,09	343,12	38,43	1,35	1,00	n.d.

VET: Valor Energético Total - n.d.: Não Disponivel

VOLTAR

Creme de Cogumelos e Lentilhas - 23



Rendimento

Total da Receita	1384 g
Dose Individual Recomendada Homem	346 g
Dose Individual Recomendada Mulher	260 g

Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais satura-dos [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]
VET 1600	201	6,92	0,98	22,19	2,51	6,28	9,36	33,80	n.d.
VET 1200	151	5,19	0,74	16,64	1,89	4,71	7,02	25,35	n.d.

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	0,32	n.d.	13,05	58,60	524,23	44,99	2,53	1,49	n.d.
VET 1200	0,24	n.d.	9,79	43,95	393,17	33,74	1,89	1,12	n.d.

VET: Valor Energético Total - n.d.: Não Disponivel

VOLTAR

Sopa de Peixe - 24



Rendimento

Total da Receita	1383 g
Dose Individual Recomendada Homem	346 g
Dose Individual Recomendada Mulher	259 g

Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

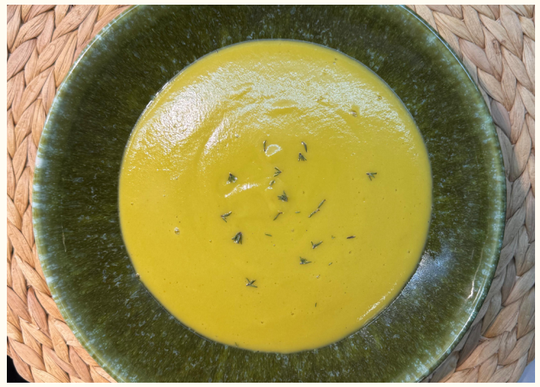
Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]
VET 1600	197	6,79	0,95	17,22	5,44	3,88	14,36	347,12	0,25
VET 1200	148	5,09	0,71	13,29	4,08	2,91	10,77	260,34	0,19

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	0,29	0,30	37,55	54,12	549,35	104,69	1,40	0,96	n.d.
VET 1200	0,22	0,22	28,16	40,59	412,01	78,52	1,05	0,72	n.d.

VET: Valor Energético Total - n.d.: Não Disponivel

VOLTAR

Creme de Seitan com Bróculos e Abóbora - 25



Rendimento

Total da Receita	1384 g
Dose Individual Recomendada Homem	346 g
Dose Individual Recomendada Mulher	260 g

Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]
VET 1600	142	4,94	0,76	10,57	2,54	3,01	12,38	176,90	n.d.
VET 1200	107	3,71	0,57	7,92	1,90	2,25	9,28	132,68	n.d.

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	0,18	n.d.	27,59	56,64	480,93	62,81	1,49	0,97	n.d.
VET 1200	0,13	n.d.	20,69	42,48	360,69	47,11	1,12	0,73	n.d.

VET: Valor Energético Total - n.d.: Não Disponivel

VOLTAR

Creme de Frango com Curgete e Alho Francês - 26



Rendimento

Total da Receita	1384 g
Dose Individual Recomendada Homem	346 g
Dose Individual Recomendada Mulher	260 g

Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]
VET 1600	206	7,19	1,15	17,77	3,52	3,26	15,90	89,50	0,04
VET 1200	155	5,39	0,86	13,32	2,64	2,45	11,92	67,13	0,03

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	0,41	0,13	26,61	73,31	442,88	40,21	1,44	0,88	n.d.
VET 1200	0,30	0,10	19,95	54,99	332,16	30,16	1,08	0,66	n.d.

VET: Valor Energético Total - n.d.: Não Disponivel

VOLTAR

Creme de Tomate Assado e Grão - 27



Rendimento

Total da Receita	1385 g
Dose Individual Recomendada Homem	346 g
Dose Individual Recomendada Mulher	260 g

Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]
VET 1600	207	7,45	0,91	21,71	6,01	7,04	9,45	101,55	n.d.
VET 1200	155	5,59	0,69	16,28	4,51	5,28	7,09	76,16	n.d.

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	0,19	n.d.	22,00	62,72	757,33	70,94	3,06	1,42	n.d.
VET 1200	0,14	n.d.	16,50	47,04	567,99	53,20	2,29	1,06	n.d.

VET: Valor Energético Total - n.d.: Não Disponivel

VOLTAR

Creme de Couve-Flor com Vaca - 28



Rendimento

Total da Receita	1379 g
Dose Individual Recomendada Homem	345 g
Dose Individual Recomendada Mulher	259 g

Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]
VET 1600	256	9,44	2,69	18,62	4,00	4,68	21,20	18,40	0,34
VET 1200	192	7,08	2,02	13,96	3,00	3,51	15,90	13,80	0,25

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	0,32	0,54	53,07	112,93	605,98	49,30	2,32	4,52	n.d.
VET 1200	0,24	0,41	39,80	84,70	454,48	36,98	1,74	3,39	n.d.

VET: Valor Energético Total - n.d.: Não Disponivel

VOLTAR

Pasta de Atum com Grão e Pimento - 29



Rendimento

Total da Receita	721 g
Dose Individual Recomendada Homem	180 g
Dose Individual Recomendada Mulher	135 g

Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]
VET 1600	282	9,80	1,15	23,81	2,63	5,76	21,59	78,60	0,18
VET 1200	212	7,35	0,86	17,86	1,97	4,32	16,19	58,95	0,14

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	0,13	1,08	18,55	63,30	459,28	80,48	2,71	1,98	n.d.
VET 1200	0,10	0,81	13,91	47,47	344,46	60,36	2,03	1,49	n.d.

VET: Valor Energético Total - n.d.: Não Disponivel

VOLTAR

Pasta de Grão e Beterraba - 30



Rendimento

Total da Receita	722 g
Dose Individual Recomendada Homem	181 g
Dose Individual Recomendada Mulher	135 g

Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]
VET 1600	227	6,53	1,31	25,41	3,64	6,62	14,70	27,50	0,01
VET 1200	170	4,90	0,99	19,06	2,73	4,96	11,02	20,62	0,01

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	0,19	0,19	7,91	87,26	429,36	130,31	2,74	1,91	3,86
VET 1200	0,14	0,15	5,93	65,44	322,02	97,73	2,06	1,43	2,89

VET: Valor Energético Total - n.d.: Não Disponivel

VOLTAR

Batido de Beterraba e Aveia - 31



Rendimento

Total da Receita	719 g
Dose Individual Recomendada Homem	180 g
Dose Individual Recomendada Mulher	135 g

Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]
VET 1600	135	4,37	0,99	14,54	6,44	3,00	9,49	25,91	n.d.
VET 1200	101	3,28	0,74	10,90	4,83	2,25	7,12	19,43	n.d.

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	0,09	0,65	9,91	70,51	168,13	116,48	0,93	1,46	n.d.
VET 1200	0,06	0,49	7,43	52,89	126,09	87,36	0,7	1,09	n.d.

VET: Valor Energético Total - n.d.: Não Disponivel.

VOLTAR

Pasta de Fígado de Bovino - 32



Rendimento

Total da Receita	725 g
Dose Individual Recomendada Homem	181 g
Dose Individual Recomendada Mulher	136 g

Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]
VET 1600	307	10,58	2,92	19,56	1,52	2,20	30,31	12000,00	1,31
VET 1200	230	7,94	2,19	14,67	1,14	1,65	22,73	9000,00	0,98

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	0,58	116,88	33,50	302,19	772,69	39,81	8,08	4,12	n.d.
VET 1200	0,44	87,66	25,12	266,40	579,52	29,86	6,06	3,09	n.d.

VET: Valor Energético Total - n.d.: Não Disponivel

VOLTAR

Bolo de Aveia com Maçã e Cenoura - 33



Rendimento

Total da Receita	717,5 g
Dose Individual Recomendada Homem	179 g
Dose Individual Recomendada Mulher	135 g

Informação Nutricional por Porção (ajustada ao VET)

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Energia [kCal]	Lípidos [g]	dos quais saturados [g]	Hidratos de Carbono [g]	dos quais Açúcares [g]	Fibra [g]	Proteína [g]	Vit. A [µg RE]	Vit. D [µg]
VET 1600	230	6,22	1,58	33,80	11,26	3,80	10,50	385,96	0,68
VET 1200	173	4,67	1,19	25,35	8,44	2,85	7,87	289,47	0,51

Energia [kCal] Homens/ Mulheres	Vit. B1 [mg]	Vit. B12 [µg]	Vit. C [mg]	Folato Vit. B9 [µg]	Sódio [mg]	Cálcio [mg]	Ferro [mg]	Zinco [mg]	Selénio [µg]
VET 1600	0,12	0,38	3,11	32,32	273,50	73,93	1,68	2,12	n.d.
VET 1200	0,09	0,29	2,34	24,24	205,13	55,44	1,26	1,59	n.d.

VET: Valor Energético Total - n.d.: Não Disponivel

VOLTAR

Nota curricular

A vontade de contribuir para uma maior literacia alimentar e de disponibilizar um recurso de apoio a doentes, famílias e profissionais de saúde esteve na origem deste trabalho.



RECEITAS NUTRICIONALMENTE ADEQUADAS

Diana Ferreira é formada em Biotecnologia, no ramo Alimentar, possui pós-graduações em Segurança e Higiene no Trabalho e em Organização e Gestão da Formação e encontra-se a concluir o Mestrado em Ciências Gastronómicas na Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto.

Desde 1999, desenvolve a sua atividade profissional como engenheira alimentar, formadora e consultora, conciliando o acompanhamento técnico a empresas com a formação de profissionais nas áreas da alimentação, hotelaria e restauração.

Em 2022, foi submetida a uma cirurgia bariátrica. A experiência vivida permitiu-lhe compreender, na primeira pessoa, os desafios da adaptação alimentar no pós-operatório e reconhecer a importância de existirem recursos que aliem o rigor científico a uma linguagem clara, prática e acessível, capazes de apoiar quem enfrenta este percurso.

Este e-book foi desenvolvido no âmbito da dissertação de Mestrado em Ciências Gastronómicas, da qual constitui o produto complementar, e nasceu da vontade de transformar o conhecimento científico, a experiência profissional e a vivência pessoal num recurso útil para pessoas submetidas a cirurgia bariátrica.

Mais do que um livro de receitas, pretende ser um guia de apoio ao dia a dia, reunindo informação nutricional, recomendações baseadas na evidência científica e receitas nutricionalmente adequadas, com o objetivo de promover uma adaptação alimentar mais segura e consciente e uma melhor qualidade de vida após a cirurgia bariátrica.

A vontade de contribuir para uma maior literacia alimentar e de disponibilizar um recurso de apoio a doentes, famílias e profissionais de saúde esteve na origem deste trabalho. Se este e-book puder contribuir para uma adaptação mais segura e consciente e para uma melhor qualidade de vida após a cirurgia bariátrica, terá cumprido o propósito que motivou a sua criação.

© 2026 Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto



