

QUIZZ

Já conheces o tão saudável e equilibrado padrão alimentar mediterrânico? Na figura abaixo estão resumidas as suas principais características! Lê a receita destas Notícias com toda a atenção e pinta as imagens associadas aos princípios do padrão alimentar mediterrânico que se enquadram na realização dessa receita!

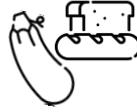


Frugalidade e cozinha simples que tem na sua base preparados que protegem os nutrientes, como as sopas, os cozidos, os ensopados e as caldeiradas.



Utilização de ervas aromáticas para temperar em detrimento do sal.

Elevado consumo de produtos vegetais em detrimento do consumo de alimentos de origem animal, nomeadamente de produtos hortícolas, fruta, pão de qualidade e cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosos.



Consumo frequente de pescado e baixo de carnes vermelhas.



Consumo de produtos vegetais produzidos localmente, frescos e da época.



Água como principal bebida ao longo do dia.

Consumo de azeite como principal fonte de gordura.



Convívio à volta da mesa.



Consumo moderado de laticínios.



Chave:
1ª coluna: 2ª, 3ª e 4ª princípios
2ª coluna: 1ª e 4ª princípios