

EM CASA...

✧ Tome o pequeno-almoço em casa todos os dias.

✧ Leve alimentos de casa para os lanches.



✧ Não esqueça a sopa no início das refeições.

✧ Prefira pratos como feijoada, arroz ou massa com carne/peixe, que são de maior rendimento do que um bife ou posta de peixe.



✧ O reaproveitamento das SOBRAS é uma arte que se reverte em euros.



✧ Deve guardá-las em recipientes com tampa no frigorífico (até 2 dias) ou congelador e garantir o reaquecimento eficaz.

✧ IDEIAS:

Com pão duro fazem-se açordas ou torradas.

Com sobras de carne, peixe ou hortaliças fazem-se empadões, recheios de tartes, sopas.



✧ Evite fazer refeições fora de casa.

NO RESTAURANTE...

✧ Se sobrar comida peça ao funcionário para trazer para casa.



FORA DE CASA...



✧ Se tiver que almoçar/jantar fora de casa, leve refeições já preparadas.

✧ Deve beber 1,5 a 2 litros de água por dia. Leve de casa uma garrafa de água. Assim evita ter de comprar num sítio mais caro.



ANTES DE IR AO SUPERMERCADO...

Elabore uma lista de compras e cumpra-a.

Planeie as refeições da semana antes de ir às compras.

Não vá às compras com fome.

Analise publicidades de supermercados, talões de descontos e organize-os em casa.

✧ Pelo preço de um pacote de bolachas pode comprar bastantes maçãs ou outros alimentos saudáveis.

✧ Prefira leite a iogurtes. É mais barato e tem menos calorias.



✧ Não escolha iogurtes com pedaços, são mais caros e mais calóricos do que os sem pedaços.



✧ O pão é mais barato e saudável que os cereais ou bolachas.

NO SUPERMERCADO...

✧ Procure os preços mais baixos.

✧ Experimente marcas brancas. Podem ser mais baratas e com qualidade semelhantes às grandes marcas.



✧ Consulte os rótulos das embalagens.

✧ Não se deixe enganar por publicidade.

✧ Escolha embalagens de tamanho familiar e divida-as em casa em pacotes individuais.

✧ Armazene produtos que possa utilizar a longo prazo. Compre em lotes para uma boa relação preço/qualidade.

✧ Prefira fruta e legumes da época. São mais baratos.



✧ Escolha carnes e peixes mais económicos, são igualmente nutritivos.

✧ Prefira carnes brancas e aquelas com menos peles e gorduras visíveis.



✧ Escolha peixe congelado, é saudável, mais barato e mais fácil de usar.

✧ Não se esqueça das LEGUMINOSAS, pois são bons complementos à carne, peixe e ovos, e mais baratas.

