



GUIA SAUDÁVEL

# 7 PECADOS DO NATAL



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.



# O NATAL

é uma época de encontro, de convívio, de família. É o momento no qual encontramos o tempo e o espaço necessários para estar com aqueles de quem mais gostamos. Mas é também uma época de excessos alimentares.

Estes excessos, típicos do Natal, têm riscos associados. O paladar agradece, mas o corpo e a saúde pagam.

Com este Guia, e no âmbito das suas competências, o Instituto Português do Desporto e Juventude

(IPDJ, I.P.) oferece soluções: coma, mas saiba que pode sempre compensar esse consumo com exercício físico.

Neste Guia apresentamos, de forma prática e intuitiva, os "7 Pecados" habituais no Natal e alguns exercícios simples, acessíveis a todos, para mitigar os exageros cometidos à mesa.

Boas Festas e um novo Ano cheio de saúde, boa disposição e atividade física!

O Conselho Diretivo



## OS 7 PECADOS

### BOLO REI

PAG. 3

### BOLO RAINHA

PAG. 4

### RABANADA

PAG. 5

### LAMPREIA DE OVOS

PAG. 6

### VINHO

PAG. 7

### ALHEIRA DE MIRANDELA

PAG. 8

### QUEIJO DA SERRA

PAG. 9

# BOLO REI

Uma fatia



Calorias  
Ingeridas/200 g

**343 KCAL**

Valor energético

Quantidade Gordura **13,1 g**

Colesterol **22 mg**

Açúcar **24,7 g**

Sal (sódio) **175 mg**



## COMO COMPENSAR

Exercício  
Recomendado

Corrida a uma intensidade  
moderada (8kmh)



Duração  
aproximada

Calorias perdidas\*

**349 KCAL**

\*É estimado o gasto energético tendo em conta o peso corporal de um indivíduo médio de 70kg

# BOLO RAINHA

uma fatia



Calorias  
Ingeridas/200 g

**352 KCAL**

Valor energético

Quantidade Gordura **14,7 g**

Colesterol **54 mg**

Açúcar **14,7 g**

Sal (sódio) **329 mg**



## COMO COMPENSAR

Exercício  
Recomendado

Caminhar a um ritmo lento.



Duração  
aproximada

Calorias perdidas\*

**392 KCAL**

\*É estimado o gasto energético tendo em conta o peso corporal de um indivíduo médio de 70kg

# RABANADA

uma fatia



Calorias  
Ingeridas/200 g

**159 KCAL**

Valor energético

Quantidade Gordura **6,13 g**

Colesterol **90 mg**

Açúcar **4,9 g**

Sal (sódio) **320 mg**



## COMO COMPENSAR

Exercício  
Recomendado

Brincar de forma activa  
com os filhos ou netos



Duração  
aproximada

Calorias perdidas\*

**392 KCAL**

\*É estimado o gasto energético tendo em conta o peso corporal de um indivíduo médio de 70kg

# LAMPREIA DE OVOS

Uma pequena porção



Calorias  
Ingeridas/200 g

**123 KCAL**

Valor energético

Quantidade Gordura **7 g**

Colesterol **167 mg**

Açúcar **12,0 g**

Sal (sódio) **20,1 mg**



## COMO COMPENSAR

Exercício  
Recomendado

Limpar e varrer o chão  
com tranquilidade



Duração  
aproximada

Calorias perdidas\*

**134 KCAL**

# VINHO

Um copo



Calorias  
Ingeridas/200 g

**125 KCAL**

Valor energético

Quantidade Gordura **0 g**

Colesterol **0 mg**

Açúcar **1,0 g**

Sal (sódio) **6 mg**



## COMO COMPENSAR

Exercício  
Recomendado

Cozinhar ou preparar  
alimentos para a ceia  
de Natal



Duração  
aproximada

Calorias perdidas\*

**140 KCAL**

\*É estimado o gasto energético tendo em conta o peso corporal de um indivíduo médio de 70kg

# ALHEIRA DE MIRANDELA

uma unidade



Calorias  
Ingeridas/200 g

**219 KCAL**

Valor energético

Quantidade Gordura **11,5 g**

Colesterol **88 mg**

Açúcar **1,0 g**

Sal (sódio) **890 mg**



## COMO COMPENSAR

Exercício  
Recomendado

Dançar Zumba em família



Duração  
aproximada

Calorias perdidas\*

**228 KCAL**

# QUEIJO DA SERRA

Uma colher de sopa



Calorias  
Ingeridas/200 g

**78 KCAL**

Valor energético

Quantidade Gordura **6,3 g**

Colesterol **18 mg**

Açúcar **0,1 g**

Sal (sódio) **123 mg**



## COMO COMPENSAR

Exercício  
Recomendado

Passar o cão



Duração  
aproximada

Calorias perdidas\*

**105 KCAL**

\*É estimado o gasto energético tendo em conta o peso corporal de um indivíduo médio de 70kg



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO **DESPORTO**  
E **JUVENTUDE**, I. P.

[ipdj.gov.pt](http://ipdj.gov.pt)

