

O Programa PortFIR

Estado da arte

Paulo Fernandes

Departamento de Alimentação e Nutrição

Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge

9ª REUNIÃO ANUAL PortFIR

28 de outubro de 2016





Plataforma Portuguesa de Informação Alimentar

Programa de implementação de Redes de Excelência Portuguesas em Nutrição e Segurança Alimentar

Portal de Informação Alimentar

Bases de dados sustentáveis

Composição de alimentos

Contaminação de alimentos

Consumos alimentares

PortFIR – história



O PortFIR

- Nasce em 2008/2009;
- Parceria entre o INSA e a GS1 Portugal CODIPOR;
- Necessidade/oportunidade para integrar os dados de informação alimentar a nível nacional.

PortFIR – o que fazemos



Bases de dados PortFIR

Qualidade, Transparência, Fiabilidade

Produzidas de forma normalizada (SGQ)

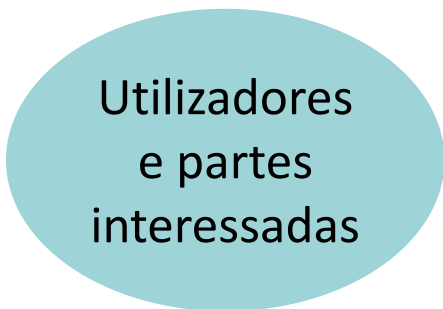
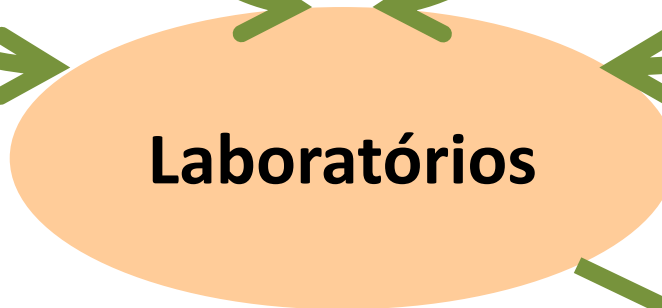
Dados validados, documentados e com índices de qualidade

Compatíveis com outras BD nacionais e internacionais (ex.GDSN, EuroFIR, EFSA)

PortFIR – o que fazemos: trabalho em rede

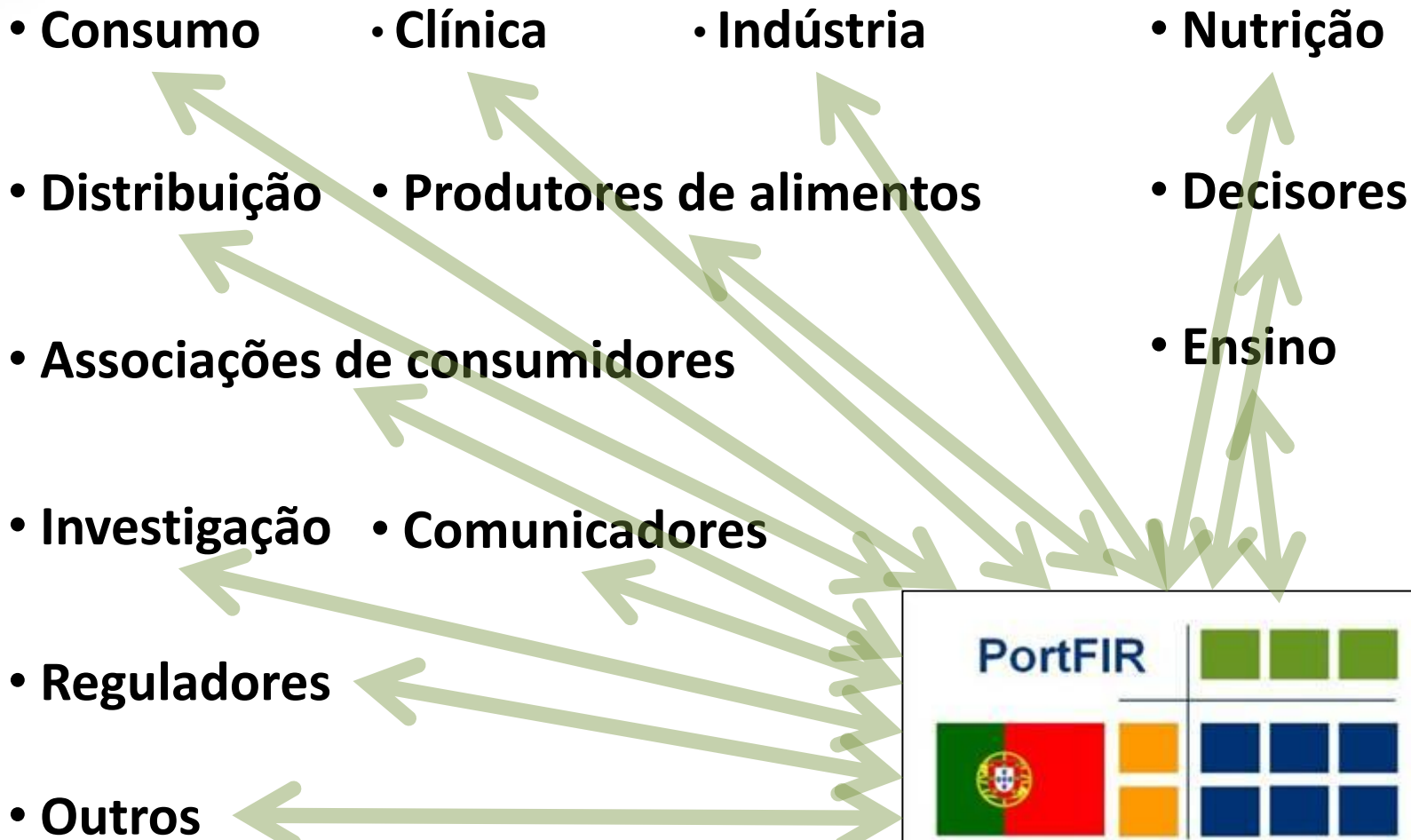


- Indústria
- Entidades governamentais
- Universidades
- Entidades privadas



9ª REUNIÃO ANUAL PortFIR

PortFIR – o que fazemos: trabalho em rede



PortFIR – quem somos



Cerca de 100 representantes de aproximadamente 60 entidades públicas e privadas:

- laboratórios do estado,
- universidades,
- autoridades de saúde,
- entidades de fiscalização,
- legisladores e reguladores,
- operadores económicos,
- organizações do setor agro-alimentar.

PortFIR – o que fazemos



- Construção de infraestruturas;
- Atividades de rotina;
- Atividades de disseminação.

PortFIR – o que fazemos



Construção de infraestruturas:

- novas Redes temáticas partilha conhecimento
- novos GTs
- plataforma informática:
 - Sistema de gestão da informação (FoodCASE[®])
 - *Website*
 - *Web services* (EuroFIR, EFSA, ...)

PortFIR – o que fazemos



Atividades de rotina:

- partilha de conhecimento – reuniões GTs, elaboração de documentos orientadores;
- gestão da informação alimentar – recolha, compilação, normalização e validação de dados de diversas fontes existentes no país;
- análise e disponibilização da informação – *website* PortFIR, outras vias.

PortFIR – o que fazemos



Atividades de disseminação

Apresentação de conteúdos alusivos à plataforma PortFIR, suas funcionalidades e potencialidades:

- Eventos especificamente concebidos para o efeito (ex: Reunião Anual);
- Outros eventos que abordam temas também contemplados no PortFIR mas não concebidos especificamente para o efeito (ex: seminários, workshops, etc).



PortFIR – o que fazemos

Enquadramento com as políticas de Segurança Alimentar e Nutrição:

- a nível nacional:
 - DGS – Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável;
- a nível internacional:
 - EFSA, ECDC, OMS.

PortFIR – onde encontrar informação



The screenshot shows the website of the Instituto Nacional de Saúde (INSa). The header includes the logo and navigation links like 'Início', 'Quem Somos', 'Contactos', etc. The main content area features several news items with images and titles, such as 'Observações', 'Rotelas', and 'GRIPE'. A sidebar on the left contains a menu with categories like 'Departamentos', 'Qualidade', and 'Formação'. At the bottom, there is a footer with the text 'Mensagem da Saúde - Peça de mesa do Instituto de 2016'.

www.insa.pt

resultados
 para além
 há, no
 o, por
 s.
 no neca do

clínica e virológica da gripe; Rede médicos sentinela e serviços de urgência.
Programa PortFIR
Redes de Partilha de Informação em Segurança Alimentar e Nutrição
Rastreio Neonatal
Diagnosticar doenças nas



Bem-vindo ao site do PortFIR

a sua plataforma de informação alimentar em Portugal

O PortFIR é um programa de implementação de redes de excelência Portuguesas em nutrição e segurança alimentar e um portal que inclui bases de dados sustentáveis e de qualidade reconhecida sobre Composição e Contaminação de Alimentos e Consumos Alimentares.

Contactos

INSA - DAN
✈ Av. Padre Cruz
1649-016
Lisboa
Portugal

✉ tabela.alimentos@insa.min-saude.pt

[Voltar ao início](#)



portfir.insa.pt

PortFIR – trabalho do último ano



- Atualização da Tabela da Composição de Alimentos;
- Colaboração com o Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física;
- Início dos trabalhos do Grupo de Trabalho para uma Comunicação Eficaz em Alimentação;
- Criação da Rede Portuguesa sobre Contaminação Química de Alimentos;
- Melhoramento do site PortFIR, lançado no ano passado.



- Sobre o PortFIR
- Grupos de Trabalho PortFIR
- Reuniões PortFIR
- Participar no PortFIR
- Documentos úteis
- Contactos
- Ligações úteis

Bem-vindo ao site do PortFIR

a sua plataforma de informação alimentar em Portugal

O PortFIR é um programa de implementação de redes de excelência Portuguesas em nutrição e segurança alimentar e um portal que inclui bases de dados sustentáveis e de qualidade reconhecida sobre Composição e Contaminação de Alimentos e Consumos Alimentares.

Contactos

INSA - DAN
Av. Padre Cruz
1649-016
Lisboa
Portugal

✉ tabela.alimentos@insa.min-saude.pt

[Voltar ao início](#)





PortFIR ▾

Composição de Alimentos ▾

Contaminantes ▾

Consumo alimentar ▾

Fornecedores de dados ▾

Laboratórios ▾

Membros do PortFIR ▾

Iniciar sessão

Português ▾

Introdução

Pesquisa ▾

Comparar alimentos

Calculadora

Avançada

Sobre a base de dados

Valor Energético

Componentes ▾

Parte edível

Versões e atualizações

Bem-vindo ao site do PortFIR

a sua plataforma de informação alimentar em Portugal

O PortFIR é um portal de excelência Portuguesa em nutrição e segurança alimentar e um portal que inclui bases de dados sustentáveis e de qualidade reconhecida sobre Composição e Contaminação de Alimentos e Consumos Alimentares.

Contactos

INSA - DAN
Av. Padre Cruz
1649-016
Lisboa
Portugal

✉ tabela.alimentos@insa.min-saude.pt

[Voltar ao início](#)





- Introdução
- Pesquisa**
 - Palavra-chave
 - Grupo
 - Componentes
 - Lista alfabética
 - FoodEx2
 - LanguaL
 - Avançada
 - Download da TCA
- Comparar alimentos
- Calculadora
 - Avançada
- Sobre a base de dados
 - Valor Energético
 - Componentes
 - Parte edível
 - Versões e atualizações

Bem-vindo ao site do PortFIR

a sua plataforma de informação alimentar em Portugal

O PortFIR é um portal de informação alimentar desenvolvido em colaboração com as bases de excelência Portuguesas em nutrição e segurança alimentar e um portal que inclui bases de dados sustentáveis e de qualidade reconhecida sobre Composição e Contaminação de Alimentos e Consumos Alimentares.

Contactos

INSA - DAN
Av. Padre Cruz
1649-016
Lisboa
Portugal
✉ tabela.alimentos@insa.min-saude.pt

[Voltar ao início](#)





PortFIR ▾

Composição de Alimentos ▾

Contaminantes ▾

Consumo alimentar ▾

Fornecedores de dados ▾

Laboratórios ▾

Membros do PortFIR ▾

Iniciar sessão

Português ▾

Palavra-chave



Resultados da pesquisa

[Voltar ao início](#)



PortFIR -

Composição de Alimentos -

Contaminantes -

Consumo alimentar -

Fornecedores de dados -

Laboratórios -

Membros do PortFIR -

Iniciar sessão

Português ▾

Palavra-chave



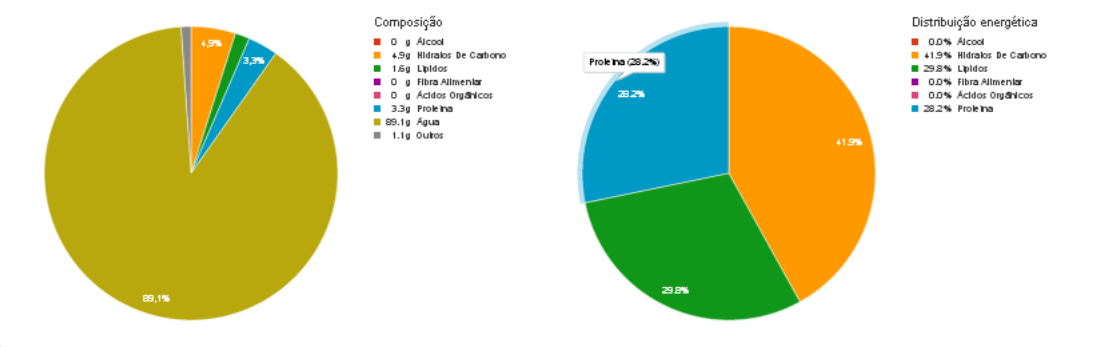
Resultados da pesquisa

Chocolate de leite
Gelado de leite
Leite condensado, de vaca
Leite creme
Leite de cabra cru
Leite de ovelha cru
Leite de vaca em pó gordo
Leite de vaca em pó magro
Leite de vaca em pó meio gordo
Leite de vaca esterilizado achocolatado meio gordo
Leite de vaca esterilizado gordo
Leite de vaca esterilizado magro
Leite de vaca esterilizado meio gordo
Leite de vaca pasteurizado gordo
Leite de vaca pasteurizado gordo especial
Leite de vaca UHT aromatizado meio gordo
Leite de vaca UHT gordo
Leite de vaca UHT magro
Leite de vaca UHT meio gordo
Leite evaporado, de vaca
Leite humano



Detalhe Alimentar

Nome: Leite de vaca UHT meio gordo
 Grupo: Leites e Produtos Lácteos
 Sub-Grupo: Leite
 Parte Edível: 100%
 Porção Unitária Recomendada:
 Referência Porção Unitária Recomendada:
 Porção Unitária Habitual:
 Referência Porção Unitária Habitual:
 Código: 10025
 Código FoodEX2: A02L2



Valores por 100g edível porção + Expandir todos os componentes

	Valor	Unidade	Por porção habitual	Por porção recomendada	Fonte
▶ Valor Energético					
▶ Macronutrientes					
▶ Vitaminas					
▶ Minerais					
carbohydrate	4.9	g			67
▶ Lipídios					



PortFIR -

Composição de Alimentos -

Contaminantes -

Consumo alimentar -

Fornecedores de dados -

Laboratórios -

Membros do PortFIR -

Iniciar sessão

Português ▾

Introdução

Pesquisa

Comparar alimentos

Calculadora

Avançada

Sobre a base de dados

Valor Energético

Componentes

Parte edível

Versões e atualizações

Bem-vindo ao site do PortFIR

a sua plataforma de informação alimentar em Portugal

O PortFIR é um
Alimentares.

de excelência Portuguesas em nutrição e segurança alimentar e um portal que inclui bases de dados sustentáveis e de qualidade reconhecida sobre Composição e Contaminação de Alimentos e Consumos

Contactos

INSA - DAN

✦ Av. Padre Cruz

1649-016

Lisboa

Portugal

✉ tabela.alimentos@insa.min-saude.pt

[Voltar ao início](#)





PortFIR ▾

Composição de Alimentos ▾

Contaminantes ▾

Consumo alimentar ▾

Fornecedores de dados ▾

Laboratórios ▾

Membros do PortFIR ▾

Iniciar sessão

Português ▾

Comparar alimentos

- ▶ Leites e Produtos Lácteos
- ▶ Carne e Derivados, Criação e Caça
- ▶ Pescado (Peixe, Moluscos e Crustáceos) e Derivados
- Ovos**
- ▶ Leguminosas Frescas e Secas e Derivados
- ▶ Cereais e Derivados
- ▶ Batatas, Produtos Hortícolas e Derivados excepto leguminosas
- ▶ Frutos e Derivados
- ▶ Azeite, Óleos e Gorduras
- ▶ Açúcar, Produtos Açucarados e Mel
- ▶ Cacau e Derivados
- ▶ Sobremesas
- ▶ Bebidas
- ▶ Sopas, Molhos e Diversos

Resultados da pesquisa

Adicionar para comparação

- Açorda de ovo
- Omoleta com manteiga
- Omoleta com margarina
- Ovo (de galinha) cozido
- Ovo (de galinha) escalfado
- Ovo (de galinha) estrelado com azeite
- Ovo (de galinha) estrelado com manteiga
- Ovo (de galinha) estrelado com margarina
- Ovo (de galinha) inteiro cru
- Ovo (de galinha) líquido pasteurizado
- Ovo (de galinha) mexido com manteiga
- Ovo (de galinha) mexido com margarina
- Ovo (de galinha), clara crua
- Ovo (de galinha), gema crua

Adicionar para comparação

Alimentos selecionados para comparação

Remover da comparação

Limpar comparação

Comparar

Remover da comparação

Limpar comparação

Comparar



PortFIR ▾

Composição de Alimentos ▾

Contaminantes ▾

Consumo alimentar ▾

Fornecedores de dados ▾

Laboratórios ▾

Membros do PortFIR ▾

Iniciar sessão

Português ▾

Comparar alimentos

- ▶ Leites e Produtos Lácteos
- ▶ Carne e Derivados, Criação e Caça
- ▶ Pescado (Peixe, Moluscos e Crustáceos) e Derivados
- Ovos**
- ▶ Leguminosas Frescas e Secas e Derivados
- ▶ Cereais e Derivados
- ▶ Batatas, Produtos Hortícolas e Derivados excepto leguminosas
- ▶ Frutos e Derivados
- ▶ Azeite, Óleos e Gorduras
- ▶ Açúcar, Produtos Açucarados e Mel
- Cacau e Derivados
- Sobremesas
- ▶ Bebidas
- ▶ Sopas, Molhos e Diversos

Resultados da pesquisa

Adicionar para comparação

- Açorda de ovo
- Omoleta com manteiga
- Omoleta com margarina
- Ovo (de galinha) cozido
- Ovo (de galinha) escalfado
- Ovo (de galinha) estrelado com azeite
- Ovo (de galinha) estrelado com manteiga
- Ovo (de galinha) estrelado com margarina
- Ovo (de galinha) inteiro cru
- Ovo (de galinha) líquido pasteurizado
- Ovo (de galinha) mexido com manteiga
- Ovo (de galinha) mexido com margarina
- Ovo (de galinha), clara crua
- Ovo (de galinha), gema crua

Adicionar para comparação

Alimentos selecionados para comparação

Remover da comparação

Limpar comparação

Comparar

- Ovo (de galinha) cozido
- Ovo (de galinha) escalfado
- Ovo (de galinha) estrelado com azeite
- Ovo (de galinha) mexido com manteiga

Remover da comparação

Limpar comparação

Comparar



Comparar alimentos

Mostrar **10** registos Procurar:

Código	Nome do Alimento	Energia [kJ]	Energia [kcal]	Gordura total [g]	Acidos gordos saturados [g]	Acidos gordos monoinsaturados [g]	Acidos gordos polinsaturados [g]	Acido inoleico [g]	Acidos gordos trans [g]	Total de Hidratos de Carbono disponíveis monoesacáridos [g]	Monoesacáridos [g]	Oligoesacáridos [g]	Amido [g]	Sal [g]	Fibra alimentar [g]	Proteína [g]	Alcool [g]	Água [g]	Acidos orgânicos [g]	Colesforo [mg]	Vitamina A [µg]	Caroteno [µg]	Vitamina D [µg]	retocóferol [mg]	Tiamina [mg]	Riboflavina [mg]	Niacina [mg]	Equivalentes de ni	Triptofan	
IS086	Ovo (de galinha) cozido	149	621	10.8	2.7	3.9	2.1	1.9	0	0	0	0	0	350	0	13	0	75.3	0	408	170	0	1.7	2.3	0.06	0.35	0.03	3.8	3.8	0.3
IS087	Ovo (de galinha) escalfado	150	624	10.9	2.7	3.9	2.1	1.9	0	0	0	0	0	350	0	13	0	75.2	0	408	170	0	1.6	2.3	0.06	0.33	0.03	3.8	3.8	0.3
IS090	Ovo (de galinha) estrelado com azeite	191	793	15.1	3.4	7	2.5	2.24	0	0	0	0	0	550	0	13.8	0	70	0	433	202	0	1.6	2.95	0.05	0.33	0.04	4.03	4.03	0.3
IS091	Ovo (de galinha) mexido com manteiga	197	817	16.1	5.7	5.1	2.3	2.03	0.2	0	0.0450	0	0	820	0	13	0	69.5	0	423	226	3	1.6	2.43	0.05	0.31	0.04	3.8	3.8	0.3



PortFIR ▾

Composição de Alimentos ▾

Contaminantes ▾

Consumo alimentar ▾

Fornecedores de dados ▾

Laboratórios ▾

Membros do PortFIR ▾

Iniciar sessão

Português ▾

Comparar alimentos

- ▶ Leites e Produtos Lácteos
- ▶ Carne e Derivados, Criação e Caça
- ▼ Pescado (Peixe, Moluscos e Crustáceos) e Derivados
 - Salgados de peixe
 - Moluscos
 - Crustáceos
 - Peixe**
 - Ovos
- ▶ Leguminosas Frescas e Secas e Derivados
- ▶ Cereais e Derivados
- ▶ Batatas, Produtos Hortícolas e Derivados excepto leguminosas
- ▶ Frutos e Derivados
- ▶ Azeite, Óleos e Gorduras
- ▶ Açúcar, Produtos Açucarados e Mel
 - Cacau e Derivados
 - Sobremesas
- ▶ Bebidas
- ▶ Sopas, Molhos e Diversos

Resultados da pesquisa

Adicionar para comparação

- Abrótea cozida
- Abrótea crua
- Atum conserva em óleo
- Atum fresco cru
- Atum fresco grelhado
- Bacalhau à Brás
- Bacalhau à Gomes de Sá
- Bacalhau assado no forno com azeite
- Bacalhau cozido
- Bacalhau fresco cozido
- Bacalhau fresco cru
- Bacalhau grelhado
- Bacalhau seco e salgado, demolhado cru

Alimentos seleccionados para comparação

Remover da comparação

Limpar comparação

Comparar

- Bife de vaca (valor médio de acém, alcatra e lombo) grelhado
- Atum fresco grelhado

Remover da comparação

Limpar comparação

Comparar



Comparar alimentos

Mostrar 10 registos

Procurar:

Código	Nome do Alimento	Energia [kcal]	Energia [kJ]	Gordura total [g]	Ácidos gordos saturados [g]	Ácidos gordos monoinsaturados [g]	Ácidos gordos poliinsaturados [g]	Ácido linoleico [g]	Ácidos gordos trans [g]	Total de Hidratos de Carbono disponíveis [g]	Total de Hidratos de Carbono expresso em monossacáridos [g]	Monodissacáridos [g]	Oligossacáridos [g]	Amido [g]	Sal [g]	Fibra alimentar [g]	Proteína [g]	Álcool [g]	Água [g]	Ácidos orgânicos [g]	Colesterol [mg]	Vitamina A total (equivalentes de retinol)	Caroteno [µg]	Vitamina D [µg]	atocifero
IS218	Bife de vaca (valor médio de acém, alcatra e lombo) grelhado	163	686	6.4	2.7	2.7	0.4	0.1	0.3	0	0	0	0	480	0	26.4	0	65.4	0	81	0	0	0.6	0.03	0.1
IS812	Atum fresco grelhado	166	697	5.8	2	2	1	0.1	0	0	0	0	0	750	0	28.4	0	62.8	0	35	12	0	4.7	0.8	0.1

Mostrando de 1 até 2 de 2 registos

Anterior 1 Seguinte



PortFIR ▾

Composição de Alimentos ▾

Contaminantes ▾

Consumo alimentar ▾

Fornecedores de dados ▾

Laboratórios ▾

Membros do PortFIR ▾

Iniciar sessão

Português ▾

Introdução

Pesquisa ▶

Comparar alimentos

Calculadora

Avançada

Sobre a base de dados

Valor Energético

Componentes ▶

Parte edível

Versões e atualizações

Bem-vindo ao site do PortFIR

a sua plataforma de informação alimentar em Portugal

O PortFIR é um portal de dados de excelência Portuguesas em nutrição e segurança alimentar e um portal que inclui bases de dados sustentáveis e de qualidade reconhecida sobre Composição e Contaminação de Alimentos e Consumos Alimentares.

des de excelência Portuguesas em nutrição e segurança alimentar e um portal que inclui bases de dados sustentáveis e de qualidade reconhecida sobre Composição e Contaminação de Alimentos e Consumos Alimentares.

Contactos

INSA - DAN
Av. Padre Cruz
1649-016
Lisboa
Portugal

✉ tabela.alimentos@insa.min-saude.pt

[Voltar ao início](#)





1. COMPOR DIETA

Pesquisar ingredientes



Ingredientes disponíveis

Receita do utilizador

[Criar receita](#)

2. VISÃO GERAL DA DIETA

[CREAR REFEIÇÃO](#)

Atenção



Este site está ainda numa fase final de desenvolvimento, pelo que é possível encontrar ainda algumas inconsistências no seu funcionamento que serão corrigidas em breve.

A informação nutricional que pode obter através desta calculadora é estimada a partir dos dados da Tabela da Composição dos Alimentos. Nesta fase de desenvolvimento os componentes apresentados (bem como a sua forma de apresentação) são os mesmos que constam do Regulamento (UE) nº 1169/2011, para que possam comparar-se com a informação nutricional que se encontra no rótulo dos géneros alimentícios.

Esta informação refere-se a um exemplo genérico de uma ingestão de 2000 kcal/dia, não considerando variáveis como a idade, sexo e atividade física. Assim, os dados obtidos por esta ferramenta devem ser utilizados apenas a título indicativo, não devendo ser usados como referência por indivíduos doentes, crianças ou mulheres grávidas.

[OK](#)

PortFIR



Dados do utilizador



Idade:

28

Sexo:

Masculino Feminino

CANCELAR

GUARDAR

PortFIR - Composição de Alimentos - Contaminantes

Iniciar sessão Português

1. COMPOR DIETA

VISÃO GERAL DA DIETA

Pesquisar ingredientes



Ingredientes disponíveis

Empty list area for ingredients.

PLANO ALIMENTAR

CREAR REFEIÇÃO

Receita do utilizador

Criar receita



1. COMPOR DIETA

2. VISÃO GERAL DA DIETA

Pesquisar ingredientes

Ingredientes disponíveis

Receita do utilizador

[Criar receita](#)

PLANO ALIMENTAR

[CREAR RECEITA](#)



1. COMPOR DIETA

Pesquisar ingredientes



Ingredientes disponíveis

Receita do utilizador

Criar receita

PARÂMETROS DA REFEIÇÃO

NOME DA REFEIÇÃO:

Pequeno-Almoço

HORA DA REFEIÇÃO:

8:00 AM



PORÇÕES DA REFEIÇÃO:

1



CANCELAR

GUARDAR

2. VISÃO GERAL DA DIETA

PLANO ALIMENTAR

CREAR REFEIÇÃO



1. COMPOR DIETA

2. VISÃO GERAL DA DIETA

Pesquisar ingredientes

Ingredientes disponíveis

- Leite de vaca UHT aromatizado meio gordo +
- Leite de vaca UHT gordo +
- Leite de vaca UHT magro +
- Leite de vaca UHT meio gordo +
- Leite evaporado, de vaca +
- Leite humano +
- Leite humano, colostro +

Receita do utilizador

[Criar receita](#)

PLANO ALIMENTAR

[CREAR REFECÇÃO](#)

8:00 AM Pequeno-Almoço (FOR_PERSON_BEFORE 1 FOR_PERSON_AFTER) ✎ ✕

Leite de vaca UHT meio gordo -

Quantidade:



1. COMPOR DIETA

2. VISÃO GERAL DA DIETA

Pesquisar ingredientes

salada

Ingredientes disponíveis

- Salada de alface e tomate
- Salada de atum
- Salada de bacalhau com grão
- Salada russa

Receita do utilizador

Criar receita

PLANO ALIMENTAR

CREAR RECEITA

8:00 AM Pequeno-Almoço (FOR_PERSON_BEFORE 1 FOR_PERSON_AFTER)

10:00 AM Meio da Manhã (FOR_PERSON_BEFORE 1 FOR_PERSON_AFTER)

12:30 AM Almoço (FOR_PERSON_BEFORE 1 FOR_PERSON_AFTER)

Obrigatório especificar pelo menos um ingrediente

RECIPE_COMPOSITION

1. COMPOSE_RECIFE

2. Mostrar nutrientes da receita

Pesquisar ingredientes

bacon

Ingredientes disponíveis

- Bacon
- Bacon grelhado sem adição de sal
- Cantarinho (Redfish) assado com cebola, tomate, azeite e bacon

NOME DA RECEITA

NOME DA RECEITA: CATEGORIA ALIMENTAR: PREP_METHOD:

Ingredientes selecionados - Receita

Ovo (de galinha) mexido com margarina

Quantidade:

Métodos de confeção:

Bacon

Quantidade:

Métodos de confeção:



1. COMPOR DIETA

2. VISÃO GERAL DA DIETA

Pesquisar ingredientes



Ingredientes disponíveis

Salada de alface e tomate



Salada de atum



Salada de bacalhau com grão



Salada russa



Receita do utilizador

Criar receita

Ovos mexidos com bacon



PLANO ALIMENTAR

CREAR REFERÊNCIA

8:00 AM Pequeno-Almoço (FOR_PERSON_BEFORE 1 FOR_PERSON_AFTER)



10:00 AM Meio da Manhã (FOR_PERSON_BEFORE 1 FOR_PERSON_AFTER)



12:30 AM Almoço (FOR_PERSON_BEFORE 1 FOR_PERSON_AFTER)



Obrigatório especificar pelo menos um ingrediente



1. COMPOR DIETA

2. VISÃO GERAL DA DIETA

Pesquisar ingredientes

salada



Ingredientes disponíveis

Salada de alface e tomate



Salada de atum



Salada de bacalhau com grão



Salada russa



Receita do utilizador

Criar receita

Ovos mexidos com bacon



PLANO ALIMENTAR

CREAR RECEITA

8:00 AM Pequeno-Almoço (FOR_PERSON_BEFORE 1 FOR_PERSON_AFTER)



10:00 AM Meio da Manhã (FOR_PERSON_BEFORE 1 FOR_PERSON_AFTER)



12:30 AM Almoço (FOR_PERSON_BEFORE 1 FOR_PERSON_AFTER)



Ovos mexidos com bacon



Quantidade:

300

g

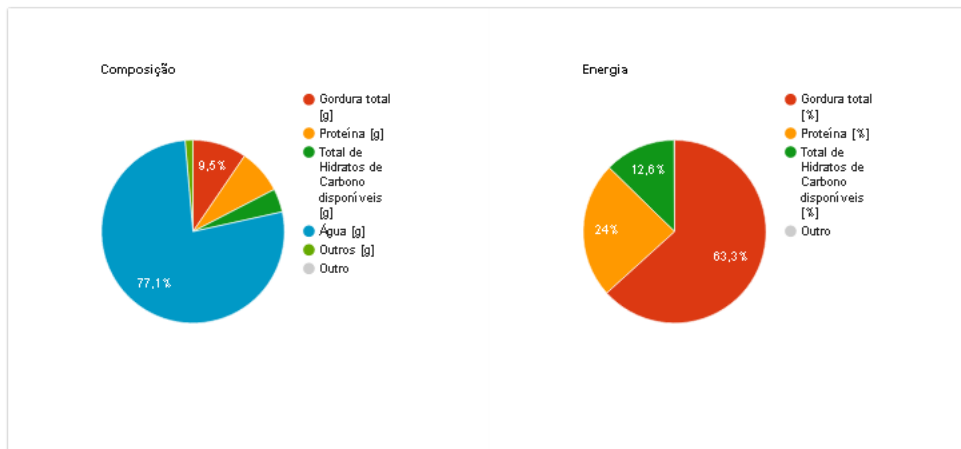




1. COMPOR DIETA

2. VISÃO GERAL DA DIETA

12:30 AM Almoço 10:00 AM Meio da Manhã 8:00 AM Pequeno-Almoço **TOTAL_DIET**



REFEIÇÕES

	HORA DA REFEIÇÃO	Quantidade	Unidade
iogurte aromatizado açucarado batido meio gordo	10:00 AM	125.00	g
Ovos mexidos com bacon	12:30 AM	300.00	g
Leite de vaca UHT meio gordo	8:00 AM	2.50	dl

Componentes

⊕ Expandir vista para todos os nutrientes

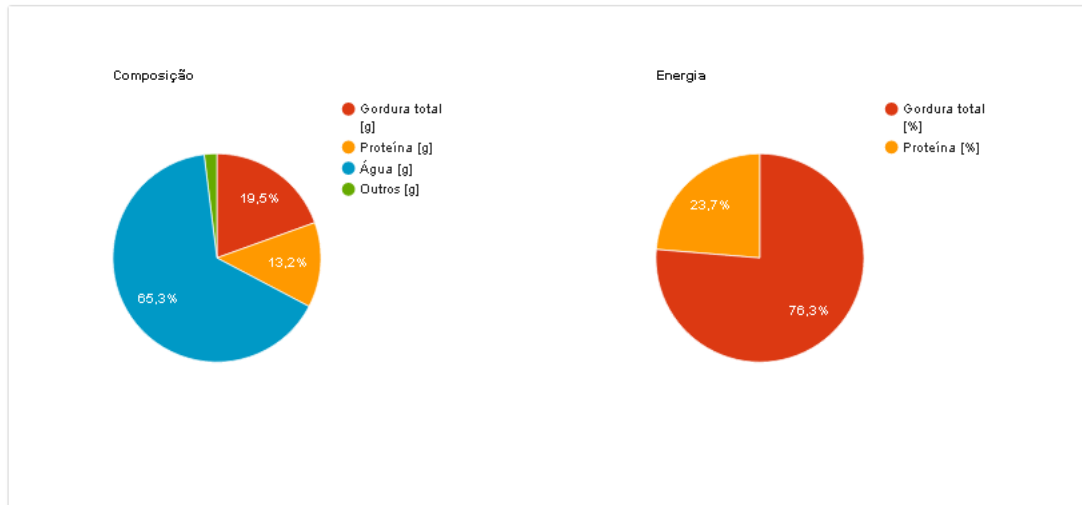
	Valor total	Unidade	Recomendação diária	Porcentagem da recomendação diária
▶ Valor Energético				
▶ Macroconstituintes				
▶ Vitaminas				
▶ Minerais				



1. COMPOR DIETA

2. VISÃO GERAL DA DIETA

12:30 AM Almoço 10:00 AM Meio da Manhã 8:00 AM Pequeno-Almoço TOTAL_DIET



REFEIÇÕES

Quantidade	Unidade

Componentes +Expandir vista para todos os nutrientes

	Valor total	Unidade	Recomendação diária	Percentagem da recomendação diária
► Valor Energético				

PortFIR – perspetivas futuras



- Melhorar o site do PortFIR;
- Continuar a atualização da Tabela;
- Iniciar a integração dos dados de consumo alimentar;
- Iniciar a integração dos dados da contaminação dos alimentos;
- Continuar a colaboração com a GS1 para a ligação da plataforma SyncPT com a plataforma PortFIR.



Obrigado pela atenção.