

## OS ALIMENTOS DESTE OUTONO

### Idioma

Undefined



Com a chegada do outono, surgem os alimentos desta época. Esta é uma altura do ano característica pela abundância de frutas e hortícolas que deverão fazer parte da nossa alimentação. Alimentos como a romã [1], o dióspiro [2] ou laranja [3], a abóbora [4] ou a batata-doce [5], apresentam destaque nesta estação.

**Conheça todos os alimentos que marcam esta época [6]e explore todo um potencial gastronómico e nutricional que o outono nos traz.**

Fonte: nutrimento [7]

---

**Source URL (modified on 04/01/2018 - 10:37):** <http://cc.dietamediterranica.pt/?q=pt/node/564>

### Links

- [1] <http://nutrimento.pt/noticias/roma-um-fruto-do-outono/>
- [2] <http://nutrimento.pt/noticias/diospiro-um-fruto-do-outono/>
- [3] <http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/alimento/laranja/>
- [4] <http://nutrimento.pt/noticias/abobora-rainha-das-festas-de-outono/>
- [5] <http://nutrimento.pt/noticias/batata-doce-o-acompanhamento-deste-outono/>
- [6] [http://www.alimentacao-inteligente.dgs.pt/comprar\\_fruta.html](http://www.alimentacao-inteligente.dgs.pt/comprar_fruta.html)
- [7] <http://nutrimento.pt/>