

NUTRI INFORMA

Dica

O prato ideal!

Monte o seu!



Divida seu prato em duas partes iguais:

50%

De um lado coloque salada verde (verduras como couve, rúcula, agrião, acelga, repolho, alface etc) e salada colorida (legumes como cenoura, beterraba, abóbora, chuchu, quiabo, vagem etc)

50%

Do outro lado do prato coloque proteínas (um tipo de carne - boi ou frango ou peixe e uma leguminosa como feijão, lentilha, ervilha, grão bico) e ainda um carboidrato (arroz ou batata ou purê ou macarrão)



Evite o suco. Complete a refeição com uma fruta. Prefira frutas ácidas como laranja ou tangerina para melhor absorção de ferro ou frutas ricas em enzimas como o abacaxi ou mamão para uma melhor digestão.

Juliana Pinheiro Nutricionista CRN5 2651

pinheiro.juliana@gmail.com Consultórios: (71) 2109-2412 / 3622-7555

