

NUTRI INFORMA

Dica

Quem não come salada diariamente adocece



Os vegetais são ricos em fibras, vitaminas e minerais. Comer pouco ou nenhum destes alimentos significa não atingir as necessidades diárias e assim abre-se caminho para o desenvolvimento de doenças como obesidade, diabetes, pressão alta e colesterol elevado.

Planeje sua alimentação para que tenha sempre disponível opções saudáveis;



Se o problema é o sabor inclua vegetais nos sucos, sopas, sanduíches ou até no preparo de arroz, feijão e carnes, assim pode aceitar melhor;



Quanto mais colorido melhor. Inclua sempre algum vegetal verde (couve, espinafre, repolho, acelga, agrião, rúcula, brócolis, alface, almeirão, mostarda ou escarola). Combine com 1 ou 2 legumes coloridos (abóbora, beterraba, cenoura, chuchu, abobrinha, quiabo ou vagem);



Inclua vegetais em duas refeições ao dia (almoço e à noite ou conforme preferir).



Juliana Pinheiro Nutricionista CRN5 2651

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

