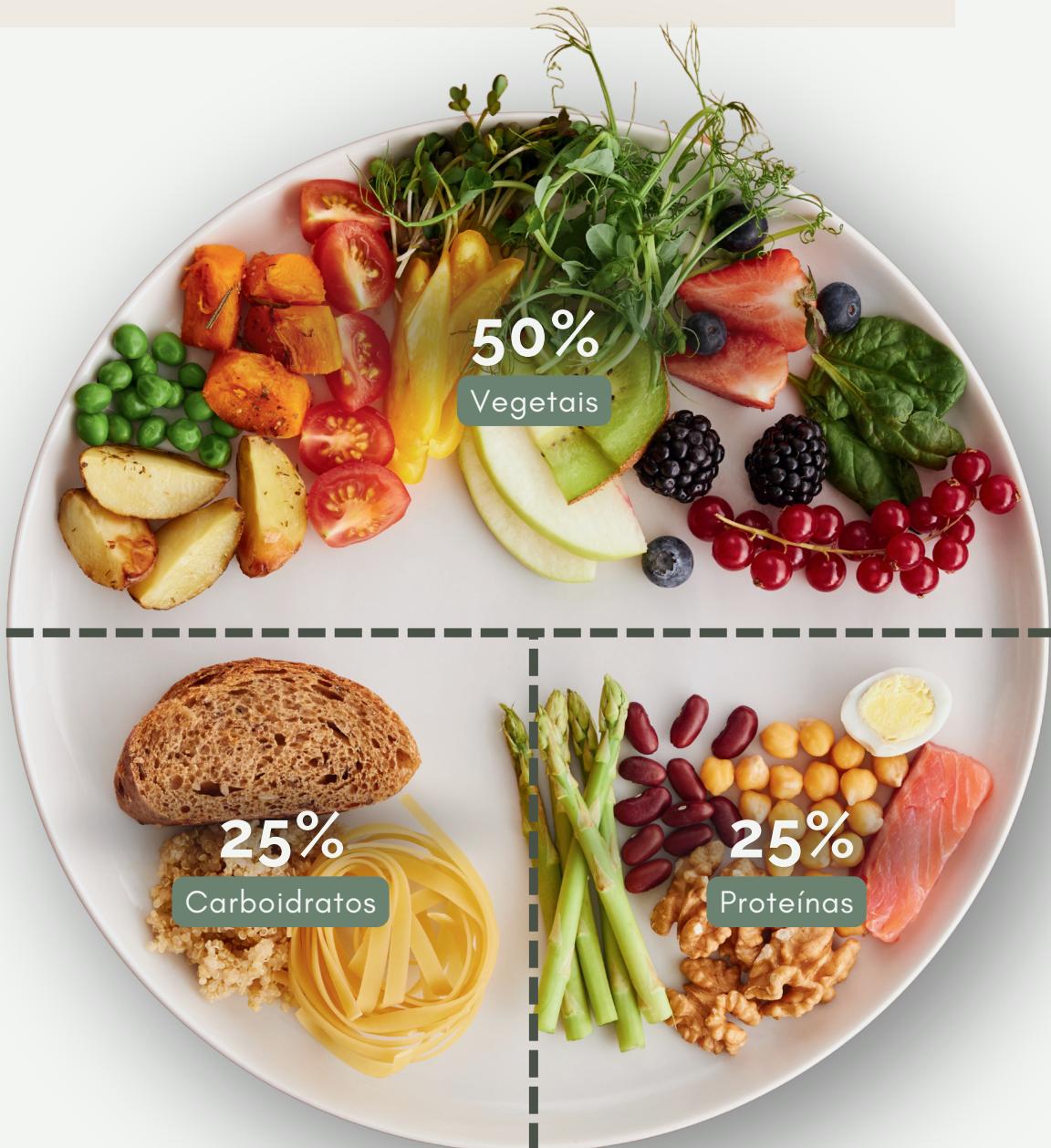


COMO MONTAR O SEU PRATO?



PRATO EQUILIBRADO

50% de folhas e legumes variados (alface, tomate, pepino, brócolis, abobrinha, couve-flor, cenoura, etc);

25% de proteína (carnes magras, ovos, tofu, feijão, grão-de-bico, etc);

25% de carboidratos (arroz, macarrão, batata, mandioca, inhame, abóbora, milho, quinoa, etc).

Sobremesa - 1 porção de fruta natural.

Gorduras boas - inclua uma fonte, como azeite de oliva extra virgem.

ESSA COMBINAÇÃO AJUDA A GARANTIR
EQUILÍBRIO ENTRE **FIBRAS, VITAMINAS,**
PROTEÍNA E ENERGIA!