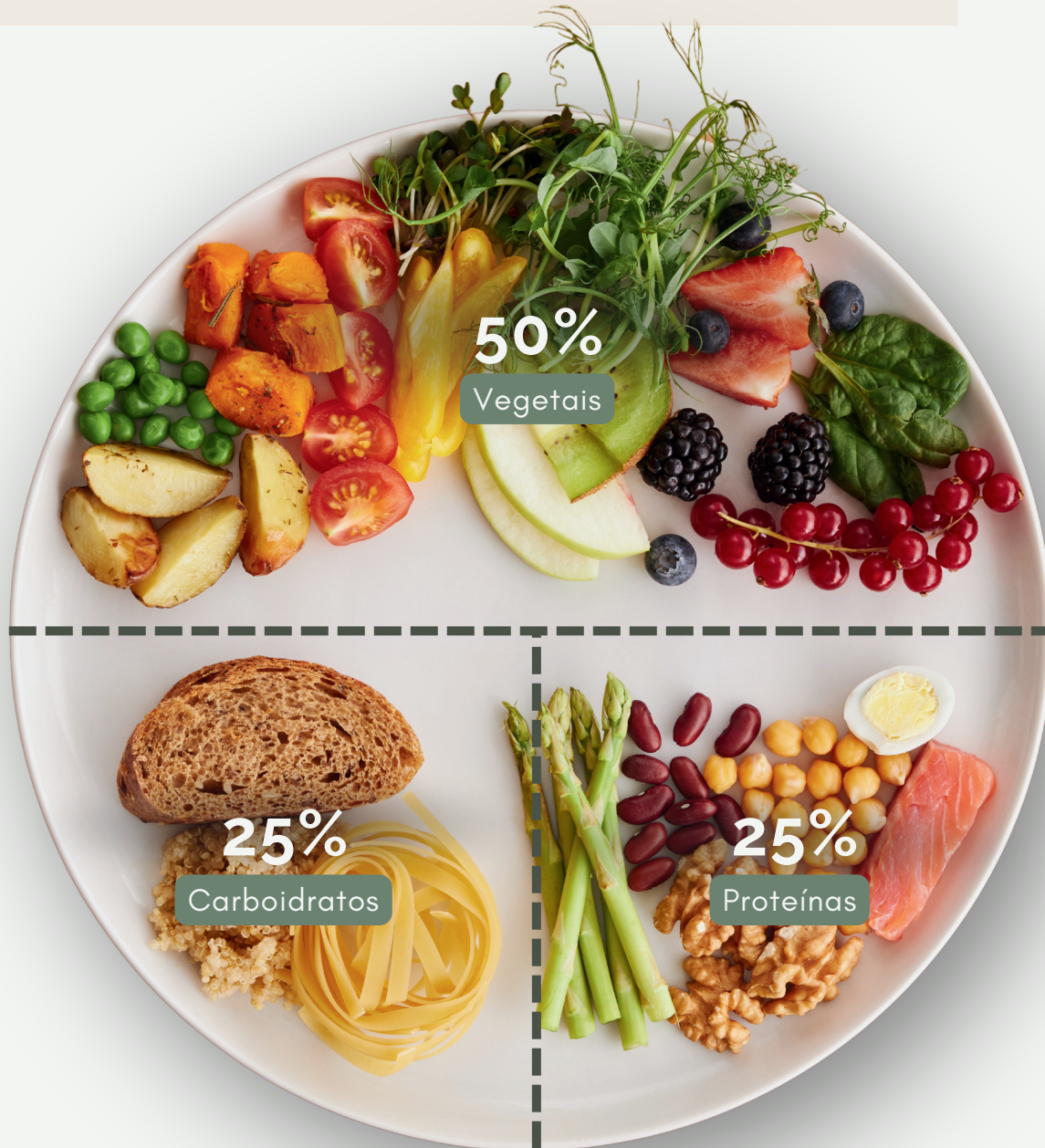


## COMO MONTAR O SEU PRATO?



### 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!**