

# COMO MONTAR UM prato saudável

Um bom prato deve combinar fontes de **carboidratos**, **proteínas** e **gorduras boas**, além de incluir variedade de vegetais para garantir fibras, vitaminas e minerais.

Essa distribuição ajuda a manter energia, saciedade e saúde ao longo do dia.

## Carboidratos (fontes de energia):

Exemplos: arroz, batata inglesa, batata-doce, mandioca, inhame, cuscuz, quinoa, macarrão.

## Proteína vegetal (leguminosas e derivados):

Exemplos: feijão, lentilha, grão-de-bico, ervilha, soja, tofu.

## Verduras e legumes variados crus e/ou cozidos, coloridos e frescos:

Exemplos: alface, cenoura, abobrinha, beterraba, brócolis.

## Gordura boa em pequena quantidade:

Exemplos: azeite de oliva, abacate, castanha-do-pará, semente de linhaça.

## Proteína animal (carnes magras, ovos, peixes):

Exemplos: patinho, acém, filé de frango, sobrecoxa sem pele, ovo cozido, filé de tilápia.

