

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.

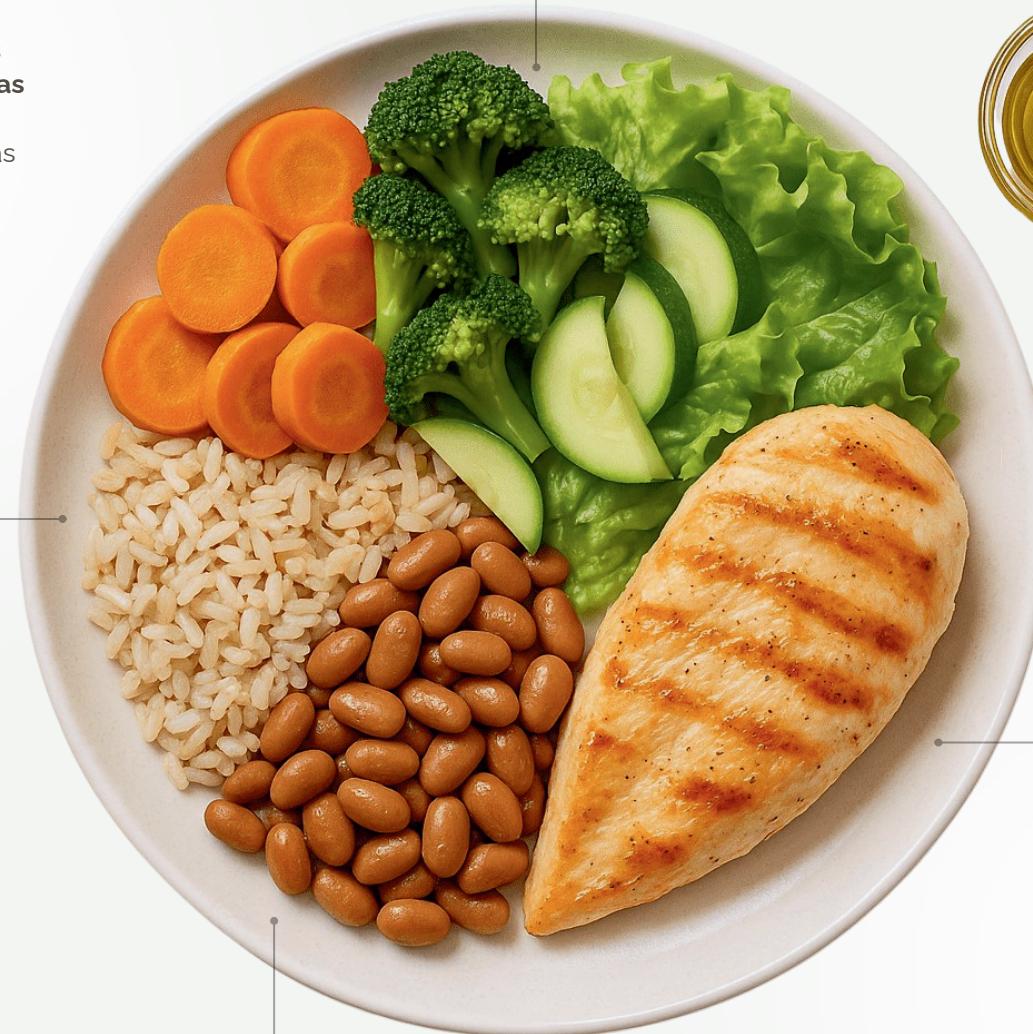
Essa distribuição ajuda a manter energia, saciedade e saúde ao longo do dia.

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.