



Dicas para uma  
**alimentação  
saudável**



Comece aqui:  
Preencha metade do  
seu prato com

**legumes e verduras:**  
qualquer, **EXCETO**  
**batata, mandioca,**  
**inhame ou cará.**

Inclua  
folhas cruas ou  
refogadas, tomate,  
cenoura, couve,  
chuchu, couve-flor,  
brócolis, vagem e  
beterraba!

Deixe seu prato  
bem colorido!

Tempere com azeite,  
sal, pimenta e limão.

**Evite molhos de**  
**saladas prontos.**



Em  $\frac{1}{4}$  do seu  
prato, coloque os  
carboidratos, como:

**arroz, macarrão,**  
**batatas, mandioca,**  
**inhame ou farinha.**

Lembre-se: para arroz ou  
macarrão, dê preferência  
às versões integrais.

Este é o espaço também  
reservado para as  
leguminosas, como:  
**feijão, grão-de-bico,**  
**ervilha, lentilha e soja.**

Na parte  
que sobrou,  
coloque a proteína  
animal escolhida:

**carne, frango,**  
**peixe ou ovos.**

Prefira sempre  
cortes mais magros,  
sem gordura ou pele  
aparente, e preparações  
assadas ou grelhadas.

**Evite as frituras.**

