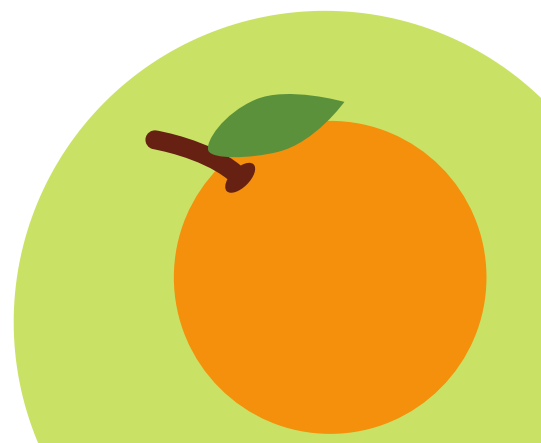
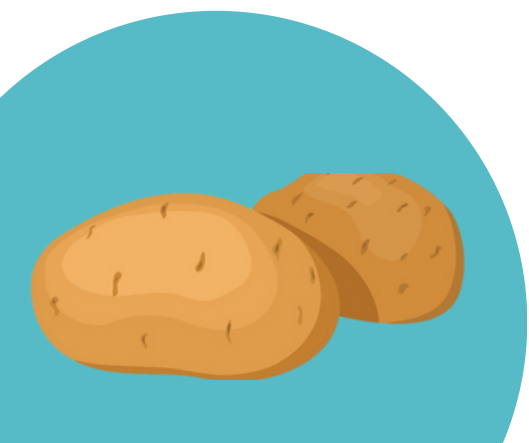


# UMA REFEIÇÃO

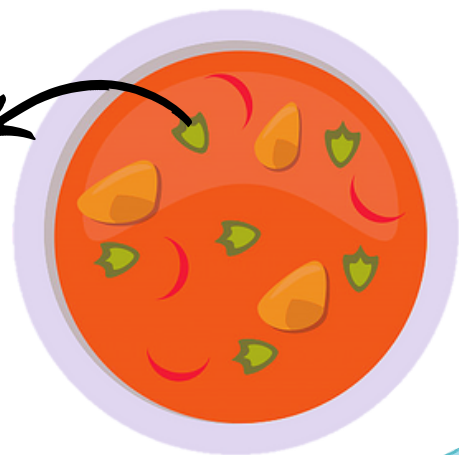
equilibrada =  
variada  
= completa



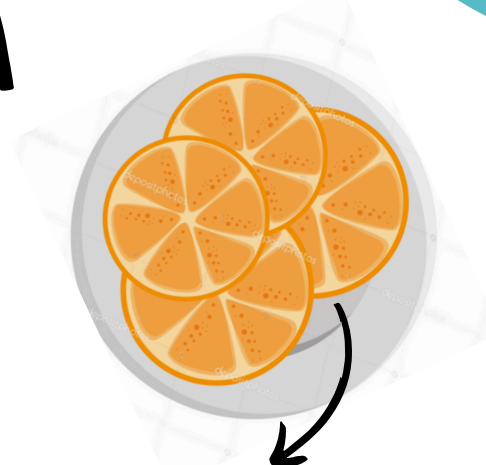
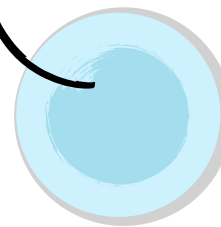
# REFEIÇÃO COMPLETA

iniciar com  
uma

**SOPA**

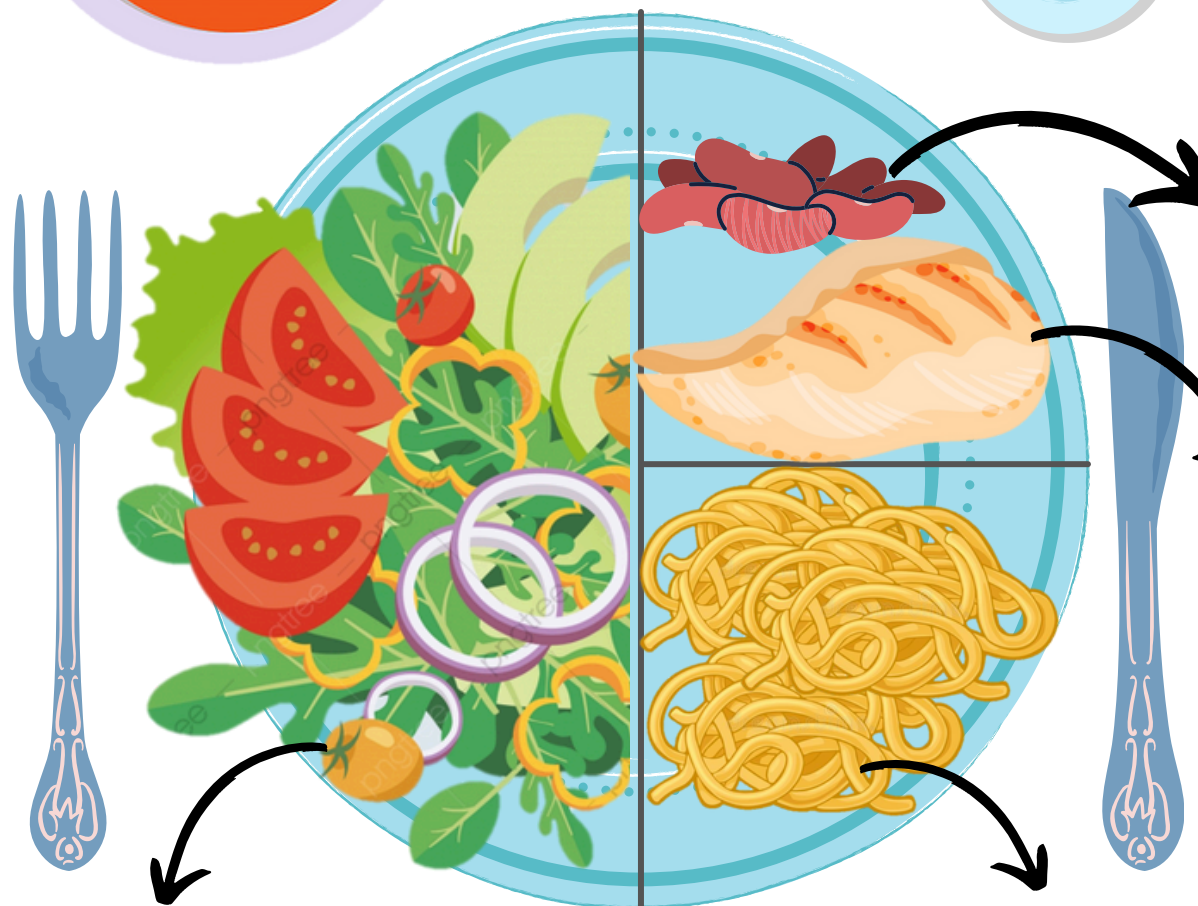


**ÁGUA**  
à refeição



**FRUTA**

como  
sobremesa



**LEGUMINOSAS**  
3 c. sopa

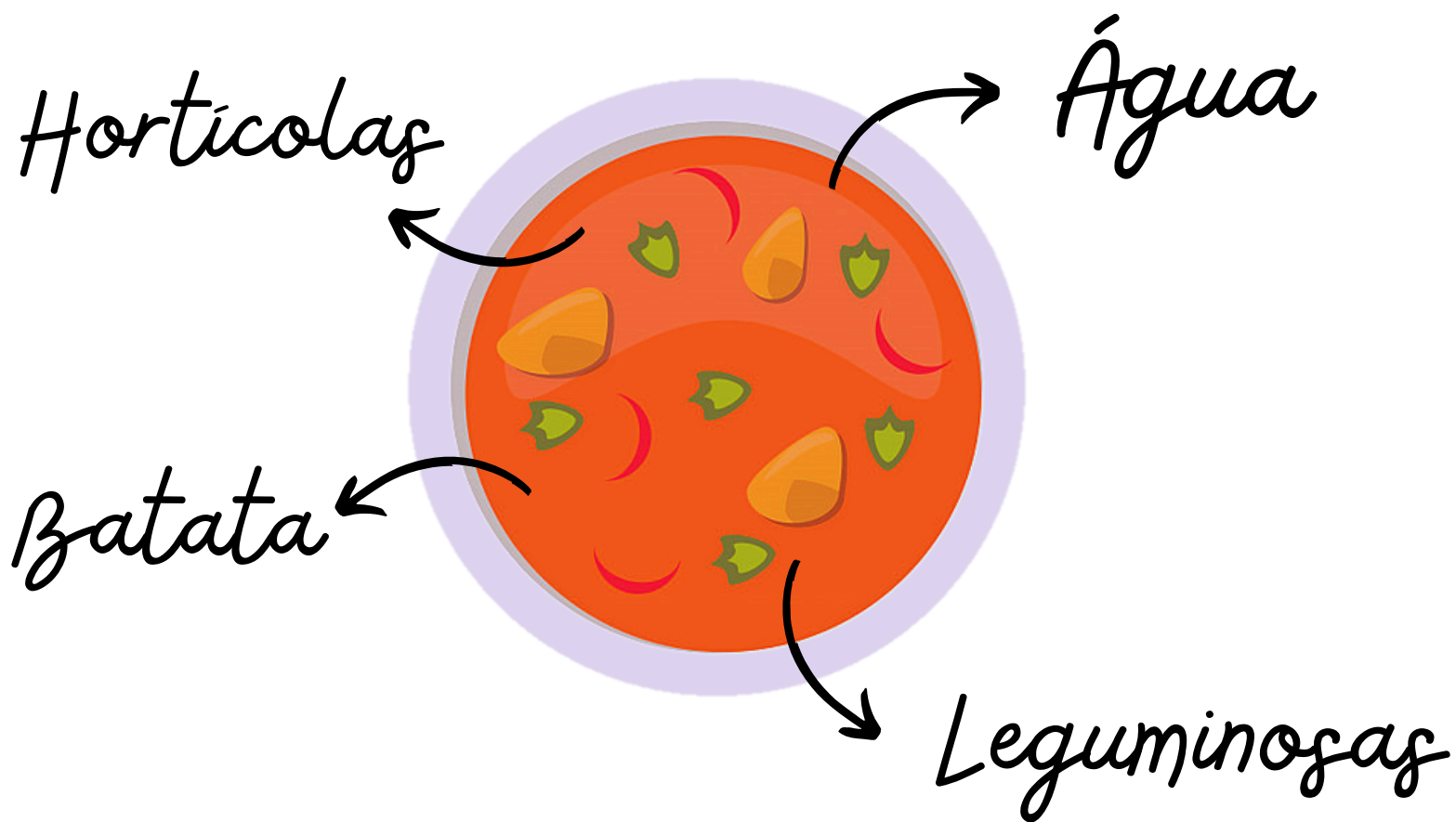
**CARNE,  
PESCADO OU  
OVOS**  
1/4 prato

**HORTÍCOLAS**  
1/2 prato

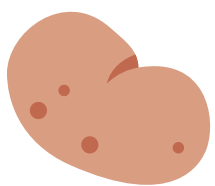
**CEREAIS E DERIVADOS,  
TUBÉRCULOS**  
1/4 prato



# A SOPA



## PARA UMA PESSOA:



+



+



+



1 batata  
(80g)

150g de hortícolas  
(3 variedades)

Leguminosas cruas  
(1 colher de sopa)

1 colher de chá de  
azeite



# O PRATO

## 1/2 DO PRATO

- Alho francês
- Cenoura
- Cebola
- Pimento
- Brócolos
- Rabanete
- Pepino
- Abóbora
- Beringela
- Pastinaca
- Couve-flor



## 1/2 DO PRATO

- Carne
- Peixe
- Lulas
- Polvo
- Marisco
- Ovo

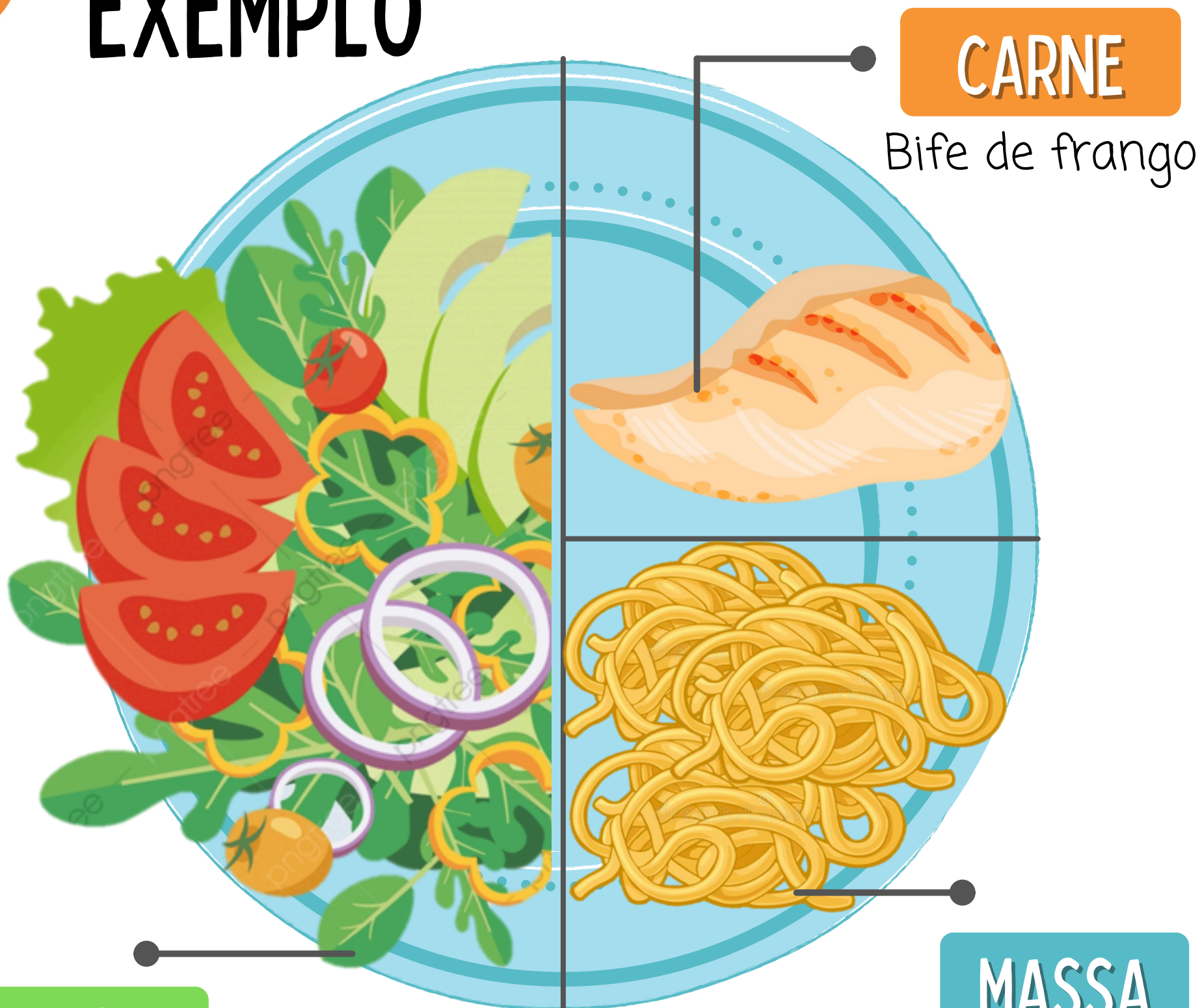
## 1/2 DO PRATO

- Massa
- Arroz
- Batata





# EXEMPLO



**CARNE**

Bife de frango

**SALADA**

Alface, tomate, cebola roxa, rúcula

**MASSA**

Esparguete

# BEBIDA

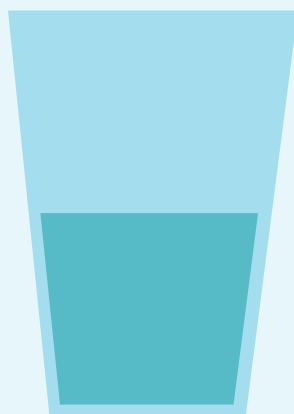


## ÁGUA

0 KCAL

+

0G de açúcar



VS

## SUMO/ REFRIGERANTE

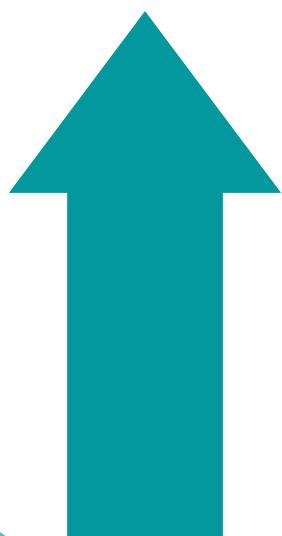
139 KCAL

+

35G de açúcar



## BENEFÍCIOS:



- Memória
- Atenção
- Concentração
- Desempenho físico e cognitivo



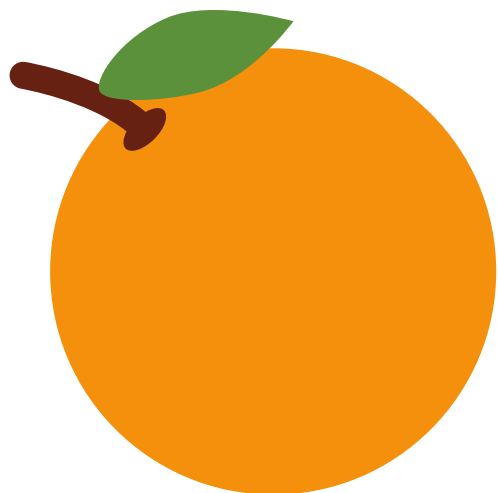
## RISCO

- Obesidade
- Diabetes Mellitus
- Doenças cardiovasculares

# SOBREMESA



## FRUTA



**POR 100G**

**42** kcal

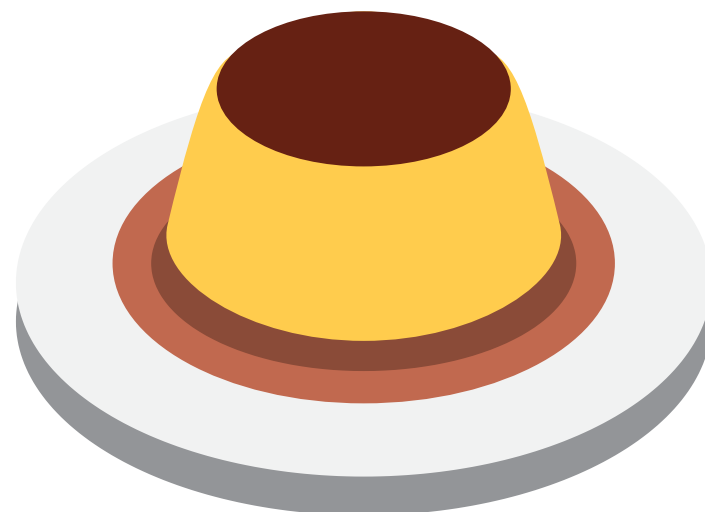
**0,2G** de gorduras

**0 G** de gorduras saturadas

**8,9G** de açúcar naturalmente presente

VS

## PUDIM



**POR 100G**

**112** kcal

**1,6G** de gorduras

**1 G** de gorduras saturadas

**21 G** de açúcar adicionado

MARIA TANGERINA

COMER BEM, CRESCER MELHOR!

