

## **Alto teor de fibras, Alto teor de proteínas: Alimentação saudável para a vida**

### **Carnes magras e proteínas de plantas**

**Tamanho da porção: uma mão fechada (cerca de 85-115 g)**

Escolha **COM MAIS FREQUÊNCIA**: cortes magros e sem pele

- Frango
- Peru
- Peixes/Atum
- Frutos do mar
- Carne
- Porco
- Cordeiro
- Cabrito
- Búfalo
- Ovos/Clara de ovo
- Tofu
- Tempeh



Palavras-chave para compra: costeletas; lombo; grelhado; coxão mole; contra-filé; 93% magros ou superior

Escolha com **MENOS FREQUÊNCIA**: carnes fritas, gordurosas, processadas; carnes marmorizadas; costelas; bacon; salsicha; carne em conserva; kielbasa; cachorro-quente; frios; miúdos; carne enlatada/peixe em óleo

### **Laticínios semidesnatados e desnatados**

**Tamanho da porção: 240 ml de líquidos, 180 ml de iogurte, 30 g de queijo (1 palito/fatia)**

Escolha **COM MAIS FREQUÊNCIA**: leite semidesnatado, leite e alternativas ao leite com baixo teor de açúcares, queijo e iogurte

- leite 1%/desnatado
- Alternativa ao leite sem adoçantes
- Queijo light/gorduras reduzidas
- Iogurte grego
- Iogurte islandês
- Queijo cottage
- Ricota



Palavras-chave para compra: 0%; 1%; desnatado; magro; semidesnatado; não adoçado

Escolha com **MENOS FREQUÊNCIA**: leites com sabor açucarados; queijo comum e com alto teor de gordura, cottage, ricota e cream cheese; iogurtes açucarados; cremes; natas; sorvete

### **Vegetais sem amido**

**Tamanho da porção: 1/2 xícara cozidos, 1 xícara crus**

Escolha **COM MAIS FREQUÊNCIA**: variedades sem amido frescas/congeladas

- Alcachofra
- Rúcula
- Aspargo
- Broto de feijão
- Beterraba
- Couve chinesa
- Brócolis
- Couve-de-bruxelas
- Repolho
- Cenoura
- Couve-flor
- Aipo
- Chuchu
- Pepino
- Berinjela
- Couve-galega
- Vagem
- Inhame
- Couve
- Couve-rábano
- Alho-poró
- Alface
- Cogumelos
- Quiabo
- Cebola
- Ervilha-torta
- Pimentão
- Rabanete
- Alface romana
- Couve-nabo
- Raíz-forte
- Cebolas para conserva
- Acelga
- Abóbora-espaguete
- Abóbora
- Tomates
- Nabo
- Abobrinha

Escolha com **MENOS FREQUÊNCIA**: variedades enlatadas ou congeladas em molho; fritos ou cozidos em muito óleo

## **Carboidratos complexos, amidos e frutas**

**Tamanho da porção: 1 fatia de pão, 1/2 xícara de grãos/vegetais cozidos ricos em amido; 1 fruta do tamanho de uma bola de beisebol; 1 xícara de frutas; 1/2 banana; 2 colheres de sopa de frutas secas**

Escolha **COM MAIS FREQUÊNCIA**: grãos integrais ricos em fibras, vegetais e frutas integrais ricos em amido

- |                         |                               |                   |                              |
|-------------------------|-------------------------------|-------------------|------------------------------|
| • Arroz integral        | • Quinoa                      | • Ervilhas        | • Aipim                      |
| • Arroz selvagem        | • Cevada                      | • Batatas         | • Feijões                    |
| • Pão de trigo integral | • Aveia                       | • Batata-doce     | • Grão-de-bico               |
| • Massa integral        | • Creme de trigo integral     | • Abóbora         | • Lentilha                   |
| • Centeio               | • Biscoitos de trigo integral | • Mandioca        | • Frutas frescas/ congeladas |
| • Trigo-mourisco        | • Milho                       | • Banana-da-terra |                              |
| • Farro                 |                               | • Moranga         |                              |
|                         |                               | • Inhame          |                              |



Palavras-chave para compra: grãos/farinha 100% integral; sem adição de açúcar

Escolha com **MENOS FREQUÊNCIA**: grãos refinados, processados (arroz branco; pão branco; massa regular; bagels; muffins; cereais açucarados; bolos; biscoitos; tortas; donuts; croissants; folhados; chips), vegetais fritos ricos em amido; frutas secas; frutas embaladas em suco/xarope; suco de frutas (mesmo 100% natural)

## **Gorduras saudáveis para o coração**

**Tamanho da porção: 2 colheres de sopa de manteiga de oleaginosas/molho para salada; 1/4 xícara de oleaginosas; 1/4 de abacate**

Escolha **COM MAIS FREQUÊNCIA**: gorduras monoinsaturadas, polinsaturadas, com ômega-3

- |                            |            |                   |                     |
|----------------------------|------------|-------------------|---------------------|
| • Oleaginosas              | • Sementes | • Azeitona        | • Óleos de plantas  |
| • Manteigas de oleaginosas | • Abacate  | • Azeite de oliva | • Sprays culinários |

Escolha com **MENOS FREQUÊNCIA**: gorduras saturadas e parcialmente hidrogenadas (trans) (manteiga; margarina; reduções; molhos cremosos para saladas e molhos para massas; maionese; carnes fritas/gordurosas)

Dicas:

- Não pule as refeições – coma regularmente ao longo do dia (a cada 3-4 horas) para manter sua energia alta e o metabolismo ativo.
- Prefira vegetais, proteínas magras e grãos integrais para criar um prato equilibrado.
- Coma alimentos variados e de várias cores para absorver diferentes vitaminas e nutrientes.
- Seus alimentos devem ser saborosos – utilize diferentes métodos culinários (assar, grelhar, tostar, ferver, no vapor, fritadeira sem óleo) e agentes flavorizantes (ervas, especiarias/misturas de temperos, vinagres, suco de lima/limão).
- Mantenha-se bem hidratado com água e bebidas de menos de 5 calorias. Tenha cuidado com o que for adicionar (açúcares, cremes, xaropes, pós/gotas flavorizadas, etc.)
- Preste atenção aos sinais de saciedade – coma lentamente e permita que seu estômago tenha tempo suficiente para sinalizar ao cérebro que você está satisfeito (aproximadamente 20 minutos).
- Não existe "tamanho único" – todos são diferentes, então sua nutrição também será diferente! Leve em consideração a qualidade da alimentação, as porções, a atividade física, a hidratação, o sono e o estresse!