

Como combinar o prato saudável

CAFÉ DA MANHÃ

De todas as refeições do dia, esta é a mais importante. Entre a última refeição do dia e a primeira, há um longo período em jejum. Durante o sono, o organismo continua trabalhando para manter as funções básicas, gastando calorias. Ao levantar, é necessário fornecer energia para as tarefas do novo dia. O café da manhã oferece, entre outros nutrientes, carboidratos, principal fonte de energia. Pular o café da manhã diminui nossa capacidade de concentração, o metabolismo fica mais lento e sentimos mais fome no almoço. O ideal é combinar uma fruta, um carboidrato e proteínas.



O QUE COMER NO PEQUENO ALMOÇO

- Leite de soja, duas fatias de pão integral com creme vegetal/margarina, ½ unidade de mamão papaia.

Confira mais sugestões:

- Pão integral com queijo magro e suco de caju, batido com linhaça;
- Uma xícara de café com leite desnatado, torradas com queijo branco, 1 fatia de melão;
- Sumo de laranja batido com maçã e gengibre, biscoitos com queijo magro.



ALMOÇO E JANTAR

Comece preenchendo a metade do prato com vegetais crus e cozidos. Para a outra metade, faça da seguinte forma: preencha 1/4 com uma porção de proteína animal (carne de boi, frango, peixe – tirando a gordura visível – ou ovos) e uma porção de proteína vegetal (feijão, grão-de-bico, soja, lentilha).

Complete o 1/4 restante com alimentos ricos em carboidratos. De preferência em sua forma integral (arroz, massas, batatas, mandioca, mandioquinha, farinhas).

LANCHES INTERMEDIÁRIOS

Para comer entre as refeições:

- Iogurtes desnatados, queijos magros, leite desnatado, leite de soja sem açúcar, queijos processados reduzidos em gorduras;
- Biscoitos de fibras, *cookies* integrais, barras de cereais sem açúcar e ricas em fibras, cereal integral sem açúcar, torradas com fibras;
- Frutas em geral.



PARA SUBSTITUIR UMA DAS REFEIÇÕES OCASIONALMENTE

- Inclua uma fonte de carboidratos, que seja rica em fibras: pão francês integral, pão de forma com fibras, pão sírio integral, torradas integrais;
- Vegetais à vontade: tomate em rodellas, alface, rúcula, agrião, escarola, cenoura ralada ou em rodellas finas, beterraba ralada, repolho picado, abobrinha picada ou em rodellas, beringela, pepino, espinafre;
- Fontes de proteína magra: podem ser duas, um laticínio e um substituto de carne. Por exemplo:
- Requeijão ou queijos cremosos reduzidos em gorduras, queijo branco magro, ricota;

- Peito de peru, presunto magro, rosbife, atum ralado, frango desfiado, ovo mexido.

▪ O Programa



- O programa “**Meu Prato Saudável**” é um modelo nutricional que serve como referência para uma alimentação saudável nas principais refeições do dia.
- O objetivo é permitir a identificação dos ingredientes e quantidades adequadas, para manter uma nutrição correta e balanceada. O programa leva em consideração a realidade brasileira, com a indicação de alimentos com os quais as pessoas já estão habituadas no seu dia-a-dia.
- “**Meu Prato Saudável**” visa ainda contribuir para a redução dos níveis de obesidade, cada vez maiores no mundo. Conseqüentemente, uma alimentação balanceada e saudável também irá colaborar para prevenir outras doenças como o diabetes, os problemas cardiovasculares e o cancro.

Texto retirado da pagina de “**Meu Prato Saudável**”