

AQUI ESTÁ O GUIA DE COMBINAÇÕES NUTRITIVAS QUE VOCÊ PEDIU! 🥦

COMO USAR ESTE GUIA:

- Escolha 1 opção de cada grupo para montar as refeições do dia.
- Varie as combinações ao longo da semana para garantir todos os nutrientes..

GRUPOS DE ALIMENTOS:

1 Proteínas:

- Frango grelhado ou assado.
- Peixe (salmão, sardinha).
- Ovos mexidos, cozidos ou omelete.
- Feijão, lentilha ou grão-de-bico.

2 Carboidratos:

- Arroz integral ou quinoa.
- Batata-doce assada ou purê.
- Mandioca cozida ou chips assados.
- Aveia em mingau ou vitaminas.

3 Vegetais:

- Folhas verde-escuras (couve, espinafre) refogadas.
- Cenoura ralada ou cozida.
- Beterraba crua ou assada.
- Abóbora cozida ou purê.

4 Frutas:

- Mamão, manga ou abacate (café da manhã ou lanche).
- Laranja, morango ou kiwi (vitamina C para o lanche).
- Maçã ou pera (prática para levar na bolsa).

5 Gorduras boas:

- Abacate em vitaminas ou puro.
- Azeite de oliva para temperar saladas ou refogar.
- Castanhas ou amêndoas para o lanche.

DICAS DE PREPARO RÁPIDO:

- Cozinha em lote: Prepare porções maiores de arroz, feijão e proteínas no fim de semana e congele.
- Pratos coloridos: Monte pratos com 3 cores diferentes para garantir variedade de nutrientes.
- Inclua a criança: Deixe seu filho ajudar a lavar frutas ou misturar ingredientes.

