

Tabela dos Macronutrientes

A palavra macros vem de macronutrientes, que são os três nutrientes que o nosso corpo necessita em grande quantidade para funcionar de forma eficiente. Estes três macronutrientes incluem:

Gorduras, Carboidratos, Proteínas.

Os macros são a única fonte de onde vêm as calorias. E como você logo ficará sabendo, emagrecer é algo simples: coma menos calorias do que seu corpo precisa e você queimará gordura!

Este conceito é chamado de "déficit calórico". A propósito, todos os outros nutrientes são conhecidos como micronutrientes (micros). Estes são vitaminas e minerais, mas não possuem nenhum valor calórico.

Veja o gráfico a seguir. Ele mostra os macros de todos os alimentos mais comuns!

