

Prato ideal na reeducação alimentar

- 1) Carboidratos:** Fornecem energia ao organismo. Inclua arroz, pães, massas, milho, batata, batata-doce, mandioca, quinoa etc. Opte pelos integrais. Quantidade: 3 colheres de sopa por refeição.
- 2) Proteínas:** Essenciais para músculos, ossos, cabelos, unhas, hormônios e enzimas.
 - Proteínas animais: Ovos e carnes (assadas ou grelhadas). Quantidade: 1 bife médio (tamanho da palma da mão) ou 2 ovos pequenos.
 - Proteínas vegetais: Feijões, soja, lentilha, grão-de-bico etc. Combine com cereais como arroz e quinoa para obter aminoácidos complementares. Quantidade: 1 concha pequena ou 3 colheres de sopa.
- 3) Hortaliças e legumes:** Ricos em fibras, vitaminas e minerais. Evite maionese e temperos industrializados. Quantidade: Metade do prato (folhas e legumes).





A base da sua alimentação deve ser alimentos in natura ou minimamente processados



Alimentos in natura são obtidos diretamente de plantas ou de animais e não sofrem qualquer alteração após deixar a natureza. Alimentos minimamente processados correspondem a alimentos in natura que foram submetidos a processos de limpeza, remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis, fracionamento, moagem, secagem, fermentação, pasteurização, refrigeração, congelamento e processos similares que não envolvam agregação de sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias ao alimento original.

Exemplos: legumes, verduras, frutas, batata, mandioca e outras raízes e tubérculos in natura ou embalados, fracionados, refrigerados ou congelados; arroz branco, integral ou parboilizado, a granel ou embalado; milho em grão ou na espiga, grãos de trigo e de outros cereais; feijão de todas as cores, lentilhas, grão de bico e outras leguminosas; cogumelos frescos ou secos; frutas secas, sucos de frutas e sucos de frutas pasteurizados e sem adição de açúcar ou outras substâncias; castanhas, nozes, amendoim e outras oleaginosas sem sal ou açúcar; cravo, canela, especiarias em geral e ervas frescas ou secas; farinhas de mandioca, de milho ou de trigo e macarrão ou massas frescas ou secas feitas com essas farinhas e água; carnes de gado, de porco e de aves e pescados frescos, resfriados ou congelados; leite pasteurizado, ultrapasteurizado ('longa vida') ou em pó, iogurte (sem adição de açúcar); ovos; chá, café, e água potável.

