

## **Alimentos para substituição**

**Arroz** : milho, batata doce, batata inglesa e mandioquinha ,abóbora são ótimas opções. Alguns cereais, como aveia e soja

**Feijão**: quinoa com grão de bico, quinoa com lentilha, batatas com ervilhas

**Carnes** : coxão duro, coxão mole, filé mignon, lagarto, maminha, músculo e Patinho

**Opção VEGETARIANA(O): Os cereais como aveia, quinoa, milho, amaranto, arroz, centeio e trigo são alimentos que substituem a carne de forma eficiente**

**Pão**:Panqueca de aveia e banana,Tapioca,Crepioca,Cuscuz,logurte natural com aveia,Omelete,Crepe de espinafre,Pão de queijo fit.

## **Legumes:**

**Frutos** Abóbora, Berinjela, Chuchu, Tomate, Pepino

**Raízes** Beterraba, Cenoura, Mandioca, Cebola

**Tubérculos** Batata-Inglesa

**Leguminosas** Feijão, Grão de Bico, Ervilha, Soja

**Cereais** Arroz, Trigo, Milho

**Oleaginosas** Castanha-de-caju, Castanha-do-pará, Nozes, Amêndoas

## **Lista de alguns dos principais exemplos de verduras:**

Acelga

Alface

Agrião

Brócolis

Couve

Couve-flor

Espinafre

Hortelã

Rúcula

Salsão

## **\*MANTER A QUANTIDADE SÓ MUDAR OS ALIMENTOS\***

### **Orientações Nutricionais!!**

1. **Priorize** alimentos in natura ou minimamente processados

2. **Utilize** óleo, sal e açúcar com **moderação**

3. Limite o consumo de alimentos processados

**Dica da Nutri: Para identificar se um alimento é processado ou ultraprocessado, confira a lista de ingredientes no rótulo do produto. Se a lista mencionar apenas alimentos in natura, sal, açúcar ou óleo, provavelmente pertencerá a primeira categoria.**

4. **Evite** o consumo de alimentos ultraprocessados

Alimentos ultraprocessados (como biscoitos recheados, salgadinhos, refrigerantes e macarrão instantâneo) são **nutricionalmente desbalanceados**

5. Coma com regularidade e atenção

Procure fazer suas refeições em horários semelhantes todos os dias e evite “beliscar” nos intervalos entre as refeições

6. Compre alimentos na feira

Procure fazer compras de alimentos em mercados, feiras livres e de produtores e outros locais que comercializam variedades de alimentos in natura ou minimamente processados.

7. Cozinhe!

8. Planeje as compras e o preparo das refeições

9. Evite fast food

No dia a dia, procure locais que servem refeições feitas na hora e a preço justo.

10. Seja crítico com a publicidade de alimentos

Lembre-se de que a função essencial da publicidade é aumentar a venda de produtos, e não informar ou, menos ainda, educar as pessoas.