

Alimentação Saudável

Alimento	Uso Recomendável 1 a 3 vezes/dia	Uso Moderado 1 vez/ semana ou quinzenal	Não-Recomendável
Gorduras	Origem vegetal - óleo de soja, oliva, canola, milho, girassol, margarinas cremosas		- Manteiga, banha, toucinho, dendê, gordura hydrogenada, polpa do coco (exceto água de coco verde) - Frituras - milanesa, dorê, empanados
Carne bovina, aves	Frango sem pele (peito), peru, coelho, carnes de caça	- Carne vermelha magra, lombo de porco magro, partes escuras do frango (sobrecosta, coxa) - Frios e embutidos de aves (peru, frango)	- Gorduras das carnes, frios e embutidos (salsicha, presunto, salame, bacon, lingüiça) - Visceras (coração, fígado, rim, miolo) - Pele de frango
Leite e derivados	- Leite desnatado/extrato de soja - Queijos sem gordura (cottage, branco, ricota, coalhada) - Iogurte desnatado	- Leite semidesnatado - Queijos light, creme de leite light, requeijão light	- Leite integral - Creme de leite, nata, queijos gordurosos (amarelos) - Iogurtes integrais, requeijão integral
Peixes e crustáceos	- Peixes com pouca gordura (filé de pescada, badejo, linguado, garoupa, bacalhau) - Peixes ricos em ômega 3 (salmão, cavala, arenque, atum, sardinha, truta)		- Ovas de peixe - Mexilhão, marisco, camarão - Peixes com gordura (postas)

Carboidratos	Cereais (aveia, cevada, trigo), arroz, massas, pães, biscoitos – integrais	Pães, massas, biscoitos, arroz (branco)	- Pães com gordura tipo croissants, brioches, pães recheados com creme - Cereais matinais açucarados, biscoitos recheados
Leguminosas	- Feijão, ervilha, grão de bico, soja, lentilha		
Legumes, verduras e frutas	Todos os tipos		
Sobremesas/açúcar		- Sorvete de frutas (picolé), gelatina light, compota de frutas sem açúcar, adoçante	- Bolos recheados, tortas, pudins, chocolates, biscoitos com recheio e amanteigados, doces a base de creme de leite - Bolos simples sem recheio (pão-de-ló), açúcar, mel, doces em geral
Bebidas	- Suco de frutas natural, água de coco, bebidas de extrato de soja sem açúcar	- Café coado com filtro de papel - Refrigerante, sucos light	- Achocolatados, bebidas à base de leite integral, café turco e expresso - Refrigerante, sucos com açúcar - Bebida alcoólica
Ovos		Clara de ovo	- Preparações ricas em ovos (quindim, maionese, fios de ovos) - substitua em suas receitas 1 gema por 2 claras - Gema de ovo