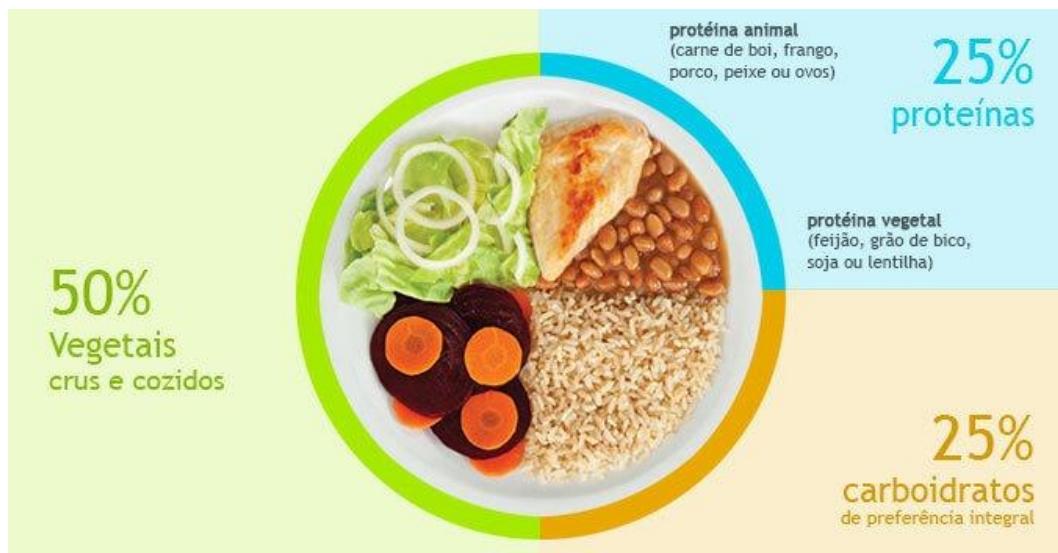


Princípios básicos:

1. Preferir alimentos naturais
2. Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades
3. Limitar consumo de alimentos processados (conserva, compota de frutas, pães, queijos)
4. Evitar consumo de alimentos ultraprocessados (salgadinhos de pacote, refrigerantes, macarrão instantâneo)
5. Comer com regularidade e atenção, sempre que possível em companhia



Exemplos:

CAFÉ DA MANHÃ



Café com leite, bolo de milho e melão



Leite, cuscuz, ovo de galinha e banana



Café, pão integral com queijo e ameixa



Café com leite, tapioca e banana

Almoço/Jantar

ALMOÇO



Arroz, feijão, coxa de frango assada, beterraba e polenta com queijo



Arroz, feijão, omelete e jiló refogado



Feijão, arroz, vinagrete de cebola e tomate, farofa, couve refogada e laranja



Salada de tomate, arroz, feijão, bife grelhado e salada de frutas

Lanches:



Iogurte com frutas



Castanhas



Leite batido com frutas



Salada de frutas