

The background features a soft, abstract design. A large, light pink shape occupies the right side and bottom. A white, wavy line runs vertically on the left side. In the top left corner, there is a light blue shape. The overall aesthetic is clean and modern.

Monte seu Prato

# Página inicial:

## Monte Seu Prato Perfeito!

Use este simulador para criar e registrar combinações de alimentos com diferentes proteínas, carboidratos e vegetais. Você pode cadastrar seus pratos e visualizá-los depois, ajudando a manter hábitos saudáveis.

Clique no botão abaixo para começar a cadastrar seus pratos!

Cadastrar Pratos

Informações



# Página de cadastro:



## Monte seu Prato

Proteína:

Carboidrato:

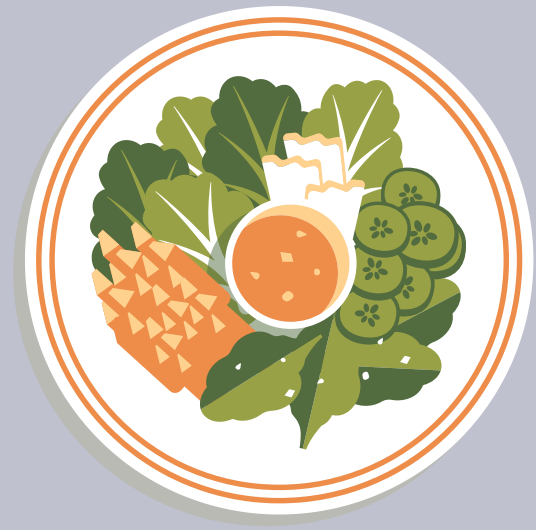
Vegetal:

Cadastrar Prato

## Pratos Cadastrados

Voltar à Página Inicial

# Página de exemplo cadastrado:



## Monte seu Prato

Proteína:

Carboidrato:

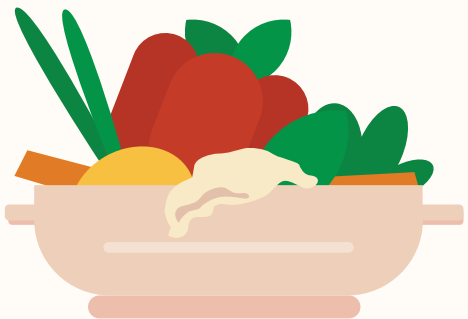
Vegetal:

Cadastrar Prato

## Pratos Cadastrados

Proteína: Carne vermelha, Carboidrato: Macarrão , Vegetal: Brócolis

Voltar à Página Inicial



# Página de informações

## Informações sobre o Simulador

As proteínas são essenciais para o funcionamento do corpo. Elas ajudam na construção e reparação dos tecidos, além de serem importantes para o sistema imunológico. Fontes de proteína incluem carnes, ovos, feijões e laticínios.

Os carboidratos são a principal fonte de energia para o corpo. Eles alimentam o cérebro, os músculos e ajudam a manter o corpo ativo durante o dia. Eles podem ser encontrados em alimentos como arroz, pão, massas e batatas.

Vegetais são ricos em vitaminas, minerais e fibras, essenciais para a digestão e para manter o corpo saudável. Eles também são baixos em calorias, o que os torna uma escolha saudável para qualquer refeição. Exemplos incluem brócolis, cenoura, espinafre e abobrinha.

[Voltar à Página Inicial](#)

