

Tabela Roda dos Alimentos

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit.

GRUPOS DA RODA DOS ALIMENTOS:

1. Cereais e derivados (28%)

Pao, arroz, massa, batata

2. Horticolas (23%)

Legumes e verduras variadas

3. Fruta (20%)

3 a 5 porcoes por dia

4. Laticinios (18%)

Leite, queijo, iogurte

5. Carne, pescado e ovos (5%)

Preferir peixe e carnes brancas

6. Leguminosas (4%)

Feijao, grao, lentilhas

7. Gorduras e oleos (2%)

Preferir azeite

AGUA: 1.5 a 3 litros por dia