

# 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. Hortícolas (23%)

Legumes e verduras variadas

### 3. Fruta (20%)

3 a 5 porcoes por dia

### 4. Laticínios (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