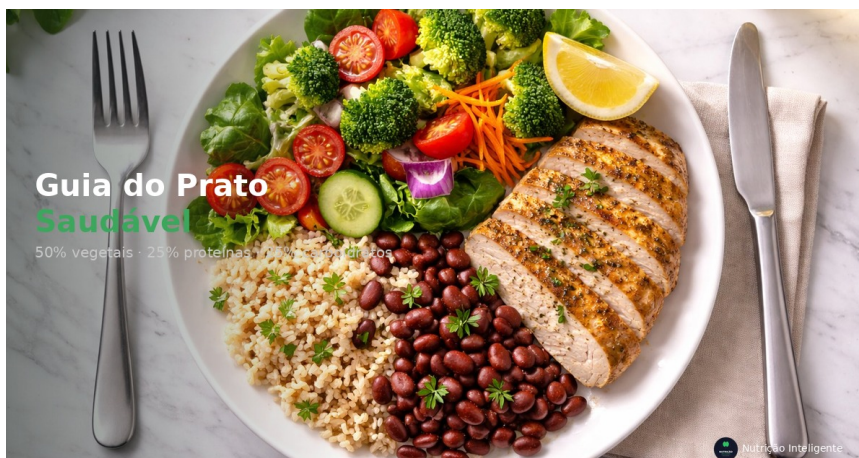


# GUIA DO PRATO SAUĐAVEL

Nutricao Inteligente | [blognutricao inteligente.com.br](http://blognutricao inteligente.com.br)



## 50% VEGETAIS

Metade do prato com folhas, legumes e verduras. Crus ou cozidos. Alface, tomate, brocolis, cenoura, abobrinha, beterraba, espinafre, couve.

## 25% PROTEINAS

Um quarto com proteínas. Animal: frango, peixe, ovo, carne magra (100-150g). Vegetal: feijao, lentilha, grao-de-bico, soja (1 concha).

## 25% CARBOIDRATOS

Um quarto com energia. Prefira integrais: arroz, batata-doce, mandioca, quinoa, macarrao integral (2-3 col. sopa).

### Complete com 1 porcao de gordura boa:

1 col. sopa de azeite | 3 castanhas | 1/4 abacate | 1 col. cha de chia ou linhaca