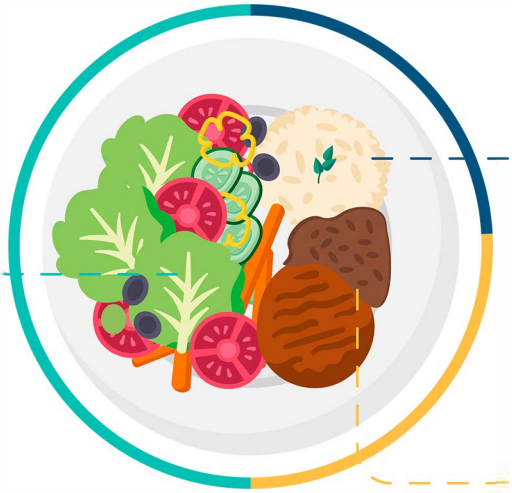
COMO MONTAR UM PRATO SAUDÁVEL **NO RESTAURANTE POR QUILO?**



Um prato ideal é composto por:

50 % de vegetais (crus e cozidos)

25 % de proteínas (animais e vegetais)

25 % de carboidratos (prefira integrais)

Escolha abaixo uma opção de cada tabela , considerando o que é servido no restaurante:

Proteína Animal	Proteína Vegetal	Carboidratos	Vegetais
A porção recomendada é equivalente à palma da sua mão, sem os dedos	A porção recomendada é o restante do ¼ reservado para as proteínas	A porção recomendada é o equivalente ao punho da sua mão fechado	Aqui, escolha mais de uma opção. Quanto mais colorido o prato, melhor
Alcatra Carne moída (cerca de 5 colheres de sopa) Coxão duro Coxão mole Filé-mignon Lagarto Lombo de porco Maminha Músculo Patinho Coxa de frango Filé de frango Ovo de codorna (10 unidades) Ovo de galinha (2 unidades) Peito de frango Sobrecoxa Peixes	Ervilha Feijão Grão-de-bico Lentilha Soja	Batata comum Batata-doce Mandioca Arroz Macarrão Inhame	Alface Acelga Agrião Almeirão Aspargos Brócolis Beterraba Cenoura Chuchu Couve Couve-flor Espinafre Jiló Palmito Pepino Ora-pro-nóbis Repolho Rúcula Tomate

Dica: se o restaurante tiver essa opção, consuma como sobremesa uma fruta cítrica (abacaxi, laranja, tangerina, morango, pêssego, uva...).
Essas frutas são ricas em Vitamina C, que auxiliam na absorção de ferro.