

Faça os alimentos in natura ou minimamente processados a base da sua alimentação!

Equipe:

Elaborado por:  
Marina Figueiredo Moraes  
Nutricionista  
CRN-4 11100060

Colaboradores:  
Monã Costa Tavares  
Fisioterapeuta  
CREFITO-2/ n °214543-F

Lorrane Matos Ferrari de Andrade  
Psicóloga  
CRP 05/49691



# GUIA PRÁTICO DAS REFEIÇÕES



# CAFÉ DA MANHÃ

O café da manhã é a nossa primeira refeição, estando entre as três principais, por isso, para começar bem o dia, nada melhor do que ter à mesa a comida de verdade .

Além de prazeroso, esse momento tem tudo para ser igualmente saudável, combinando os alimentos de diferentes grupos:

Frutas **ou** Cereais **ou** Tubérculos + Laticínios



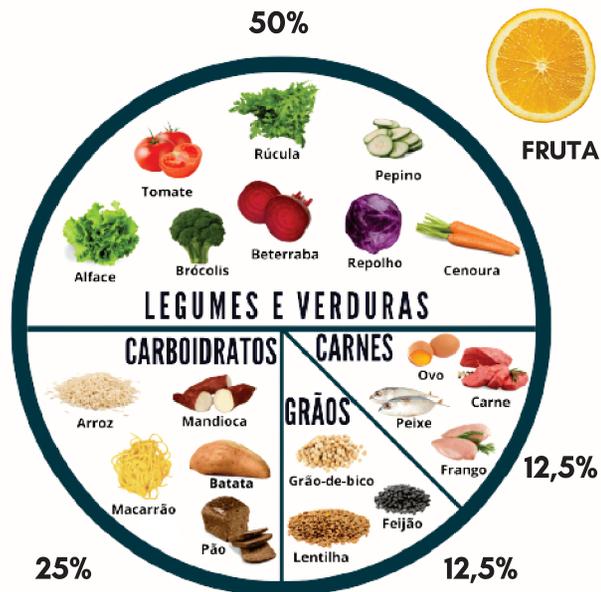
**Ovos são excelentes para o café da manhã pois ajudam na saciedade. Eles são super versáteis e podem ser consumidos de diferentes maneiras.**

Algumas sugestões:

- Mingau de aveia com fruta picada
- Pão integral ou caseiro com queijo e café
- Suco de frutas e omelete
- Crepioça e café com leite
- Cuscuz com ovos
- Aipim/ batata doce cozida e queijo

# ALMOÇO E JANTAR

O prato ideal deve conter:



Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao cozinhar.

**Tão importante quanto o que você come, é como você come!**

- ✓ Procure fazer suas refeições diárias nos mesmos horários.
- ✓ Busque comer sempre em locais apropriados, limpos e tranquilos e sempre que possível em companhia.
- ✓ Coma devagar e desfrute o que está comendo, sem se envolver em outra atividade.
- ✓ Retire eletrônicos no local da refeição (televisão na cozinha, celulares sob a mesa).

# LANCHE

- ✓ Faça um lanche da tarde para manter um nível seguro de fome, evitando assim compensar na sua próxima refeição.
- ✓ Planeje o que irá levar com você quando estiver fora de casa, pois na rua as opções mais facilmente encontradas costumam não ser saudáveis. Tenha na bolsa: *frutas frescas ou secas, nozes, castanhas, iogurte natural ou uma receita culinária que você goste, como por exemplo um bolo caseiro, sanduíche com pasta de frango e salada.*

## Bolo de banana e aveia

Ingredientes:

3 ovos

- 3 colheres de sopa de manteiga
- 1/2 xícara de açúcar (ou adoçante)
- 3 bananas-nanicas bem maduras
- 1 e 1/2 xícara de farinha de trigo
- 1 xícara de aveia em flocos médios
- 1 colher de café de canela em pó
- 1 colher de sopa de fermento químico

Modo de fazer:

Bata no liquidificador os ovos e a manteiga, acrescente o açúcar e bata um pouco mais. Adicione as bananas e bata novamente. Coloque a farinha e a aveia no liquidificador e bata pela última vez. Mexendo com uma colher, acrescente a canela e o fermento. Transfira para uma forma e asse a 180°, por 40 minutos.