

# Como montar um prato saudável



2

Óleos insaturados e oleaginosas

Óleos vegetais, azeite de oliva, oleaginosas (castanha do Brasil, de caju, noz, noz-pecã, amêndoa e amendoim) sementes (de girassol, gergelim, abóbora e outras).

Temperam as saladas de forma natural.



3

Cereais, tubérculos e raízes

Arroz, pães, massas, tubérculos e raízes (batata inglesa, batata-doce, mandioca, inhame, cará e outros).

Preferir os cereais integrais e parboilizados.

4

Leguminosas

Feijões (preto, cariquinha, verde, de-corda, branco e outros), lentilha, ervilha, grão de bico.

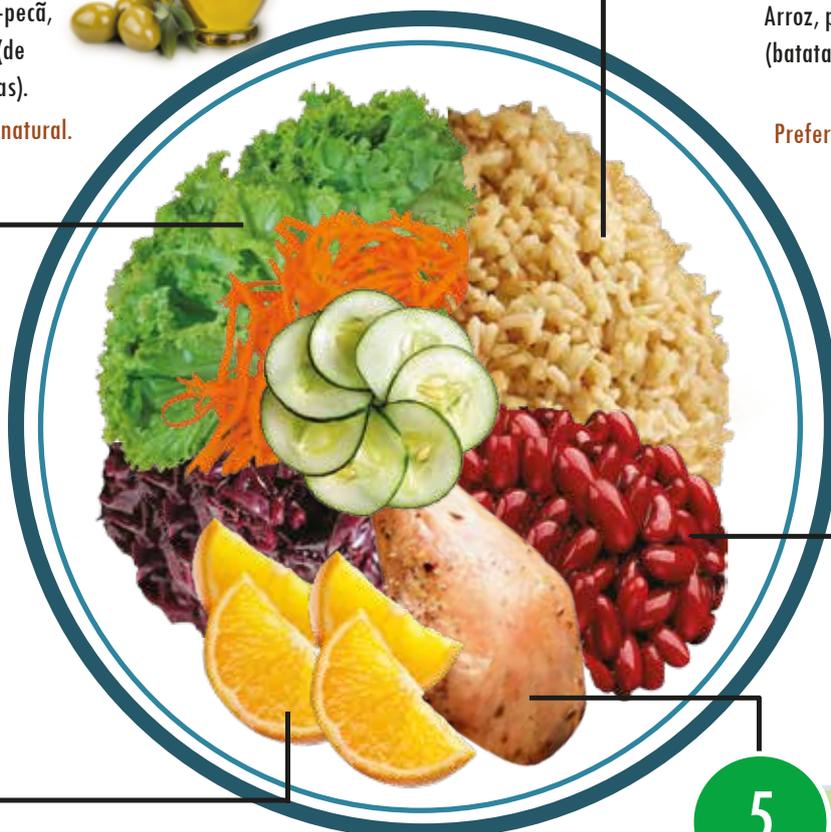
Consumir uma porção diária. Equilibrar duas partes de arroz para uma de feijão.

1

Legumes e Verduras

Acelga, agrião, alface, brócolis, couve, couve-flor, espinafre, repolho, rúcula, cenoura, beterraba, abobrinha, abóbora, pepino, cebola e outras.

Diversificar, variar as cores e valorizar os vegetais regionais. Consumir nas formas cruas e também cozidas.



5

Carnes e Ovos

Peixes, frango, ovos ou carne bovina e suína (em menor quantidade e reduzida frequência semanal).

Preferir carnes com baixo teor de gordura.

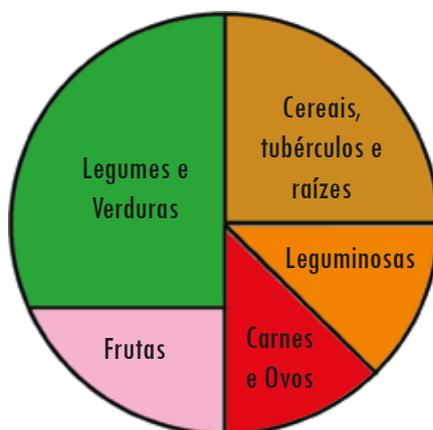
6

Frutas

Laranja, tangerina, banana, maçã, melancia, mamão e muitas outras.

Diversificar, variar as cores e valorizar as frutas regionais. São uma sobremesa saudável.

Óleo insaturado



Recomendações do Ministério da Saúde para uma Alimentação Saudável!