



7 Dias, 30 Plantas

OBJETIVO

Aumentar a **diversidade de alimentos de origem vegetal** ao longo da semana, reconhecendo o seu impacto positivo na **digestão**, na **energia**, na **saciedade** e na **saúde intestinal**.

A TUA MISSÃO

Durante **7 dias**, tenta consumir **30 alimentos vegetais diferentes**.

Conta alimentos destes grupos:

- Hortícolas
- Fruta
- Leguminosas
- Frutos secos
- Cereais integrais
- Ervas aromáticas
- Sementes

(Cada alimento conta uma vez, mesmo que o comas várias vezes.)

Passo 1 — Regista as plantas

Vai anotando os alimentos vegetais que consumiste ao longo da semana.

Nº	Alimento	Grupo
1		
2		
3		
...		
30		



Passo 2 — Observa a variedade

No final da semana, responde:

- Em que grupos variaste mais?

- Que grupos ficaram mais limitados?

Passo 3 — Novas experiências

Responde:

- Que alimentos novos experimentaste?

- Foi fácil ou difícil variar? Porquê?

REFLEXÃO FINAL

Notaste alguma diferença:

- na **energia**?
- na **digestão**?
- na **sensação de saciedade**?



DICA FOODWISELAB

Mais diversidade vegetal alimenta um **ecossistema intestinal mais rico**. Não é preciso comer mais — basta **variar melhor**.