

GUIA DIÁRIO FOODWISE:

QUANTO DEVO COMER?

GRUPO DE ALIMENTOS	RECOMENDAÇÃO	EXEMPLO DE PORÇÃO	PORQUE É IMPORTANTE?
 FRUTAS E VEGETAIS	5 porções/dia (2 vegetais + 3 frutas)	1 porção = 80g (ex.: 1 maçã, 1 banana, 1 chávena de vegetais crus)	Ricos em vitaminas, fibra e antioxidantes. Ajudam a prevenir doenças e dão energia.
 CEREAIS INTEGRAIS	1-2 porções/refeição principal	1 porção = 30-40g (ex.: 1 fatia de pão integral, 3 colheres de sopa de arroz/massa)	Fonte de energia duradoura e ajuda na digestão.
 LATICÍNIOS	3-4 porções/dia	1 porção = 200-250mL leite/iogurte ou 30g de queijo	Fortalece ossos e dentes graças ao cálcio e proteínas.
 PEIXE E MARISCO	≥3 porções/semana	1 porção = 100-125g (ex.: 1 filete, 1 lata de atum)	Bom para o cérebro e coração.
 OVOS	≤3 porções/semana	1 porção = 1 ovo	Proteína de qualidade para o crescimento muscular.