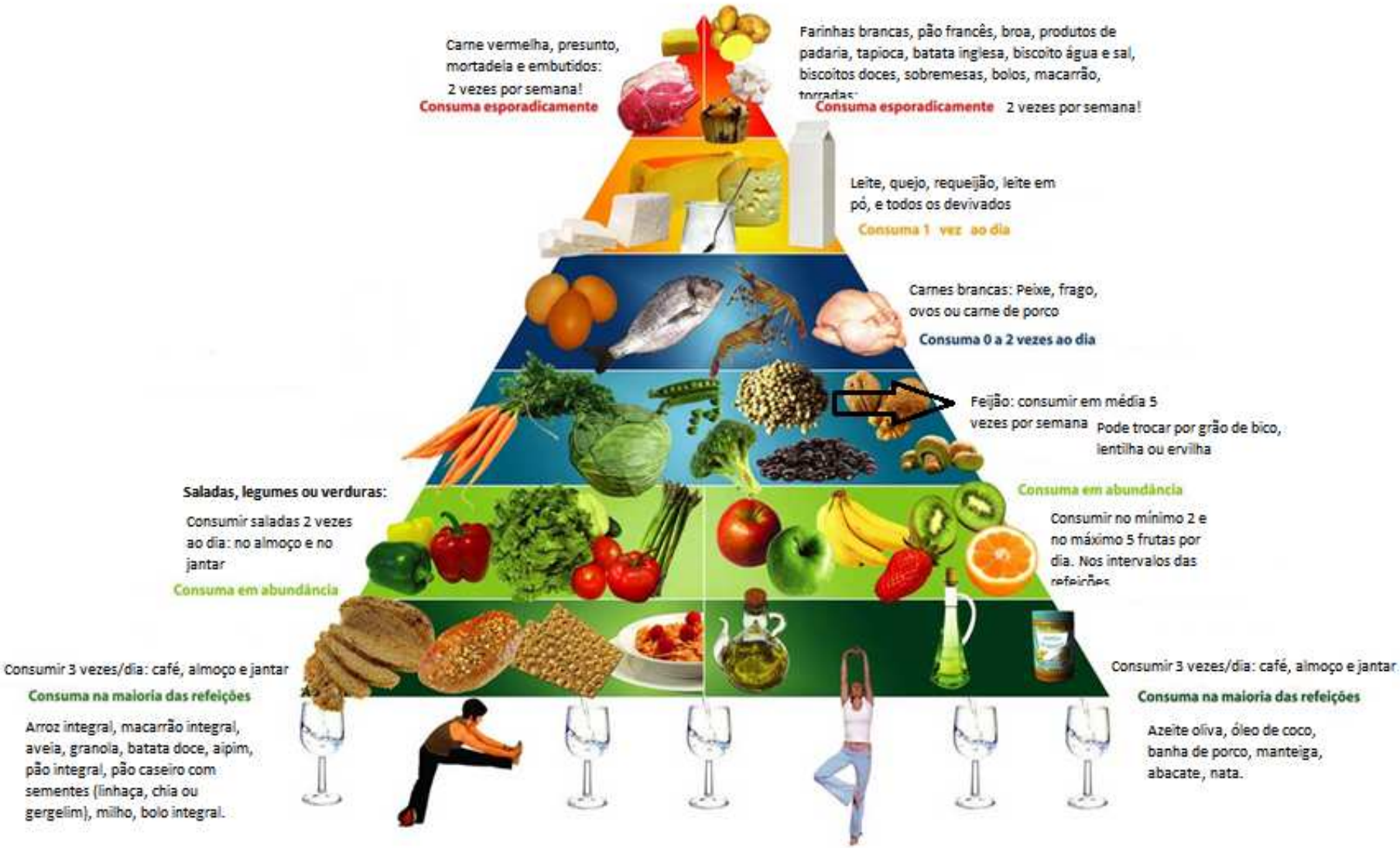
Carne vermelha, presunto, mortadela e embutidos: 2 vezes por semana!
Consuma esporadicamente
Farinhas brancas, pão francês, broa, produtos de padaria, tapioca, batata inglesa, biscoito água e sal, biscoitos doces, sobremesas, bolos, macarrão, torradas:
Consuma esporadicamente 2 vezes por semana!
Leite, quejo, requeijão, leite em pó, e todos os devivados
Consuma 1 vez ao dia
Carnes brancas: Peixe, frago, ovos ou carne de porco
Consuma 0 a 2 vezes ao dia
Feijão: consumir em média 5 vezes por semana
Pode trocar por grão de bico, lentilha ou ervilha
Saladas, legumes ou verduras:
Consumir saladas 2 vezes ao dia: no almoço e no jantar
Consuma em abundância
Consuma em abundância
Consumir no mínimo 2 e no máximo 5 frutas por dia. Nos intervalos das refeições
Consumir 3 vezes/dia: café, almoço e jantar
Consuma na maioria das refeições
Arroz integral, macarrão integral, aveia, granola, batata doce, aipim, pão integral, pão caseiro com sementes (linhaça, chia ou gergelim), milho, bolo integral.
Consumir 3 vezes/dia: café, almoço e jantar
Consuma na maioria das refeições
Azeite oliva, óleo de coco, banha de porco, manteiga, abacate, nata.