

NUTRIÇÃO FUNCIONAL



ALIMENTOS ORGÂNICOS

Os alimentos orgânicos possuem redução de 20% na quantidade de água em sua composição, aumentando a concentração de nutrientes;

Tomates orgânicos apresentam 23% a mais de vitamina A do que tomates convencionais;

O frango orgânico apresenta três vezes mais carne do que gordura, em comparação ao frango convencional.

ALIMENTAÇÃO FORA DE CASA

É a principal refeição do dia;

Pode levar de casa alguns alimentos para fazer esta refeição em seu trabalho;

Padaria.



CAFÉ DA MANHÃ



LANCHES MANHÃ E TARDE

Importância das refeições intermediárias;

Alimentos práticos e fáceis de comer;

O que levar na bolsa.



ALMOÇO E JANTAR



Dicas de Alimentação

Vegetal verde escuro (salada, sopa, suco, refogado);



Óleos saudáveis (azeite oliva, óleo de linhaça);



3-5 frutas diferentes;



Castanhas e nozes;



Cereais integrais e sementes (aveia, arroz integral, gergelim, quinua, amaranto, linhaça, chia)

