

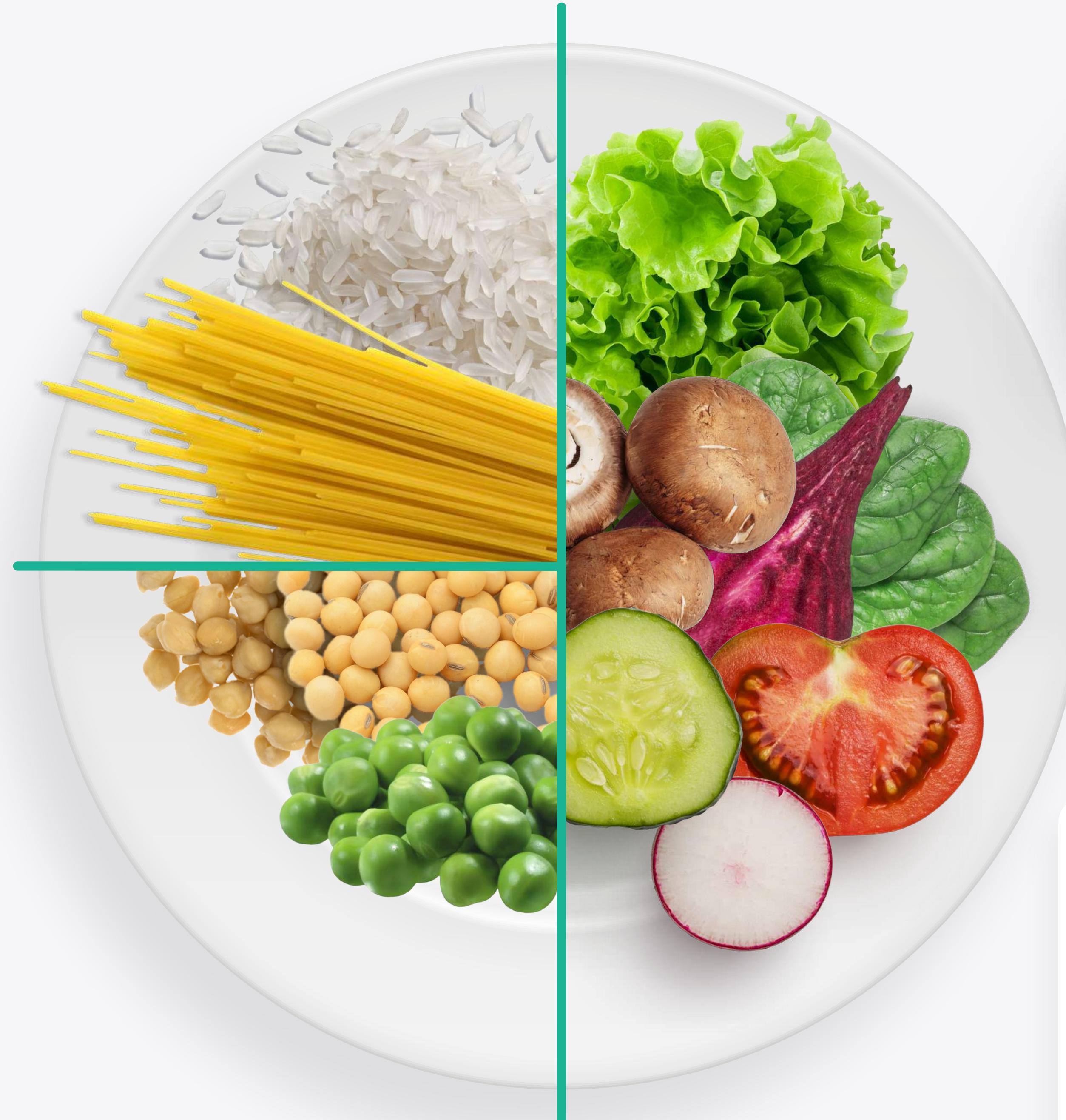


COMO MONTAR UM PRATO VEGETARIANO SAUDÁVEL

25%

CEREAL E TUBÉRCULOS

São os carboidratos, que devem compor 25% do prato. São exemplos batata, cará, inhame, arroz, macarrão, milho, mandioca, quinoa, amaranto e farinhas



25%

PROTEÍNAS DE ORIGEM VEGETAL

São fontes de proteína, fibras e outros nutrientes essenciais. Varie as leguminosas (feijões, grão-de-bico, lentilha, soja, ervilha).

SOBREMESA

Para sobremesa prefira uma porção de fruta da época

50%

VEGETAIS

Metade do prato deve ser composto por salada crua e/ou outros vegetais cozidos. Varie as combinações para obter mais nutrientes, e se gostar também poderá adicionar cogumelos e sementes