



Combinações Inteligentes para Cada Refeição

Ideias simples para variar seu cardápio, sem regras rígidas.

CAFÉ DA MANHÃ

Base	Complemento	Toque extra (opcional)
Aveia em flocos	iogurte natural	Morangos e castanhas
Pão integral	Ovos mexidos	Tomate e chia
Tapioca	Queijo cottage	Linhaça
Banana com aveia	iogurte natural	Canela e nozes
Cuscuz	Ovos mexidos	Tomate e azeite
Pão integral de centeio	Queijo branco	Abacate

ALMOÇO

Fonte de carboidrato	Proteína / leguminosa	Vegetais e complemento
Arroz e feijão	Peixe assado	Brócolis e salada
Batata cozida	Omelete	Abobrinha e tomate
Quinoa	Grão-de-bico	Folhas e azeite
Macarrão integral	Atum ou tofu	Tomate e cenoura
Arroz integral	Lentilha	Couve e abóbora

LANCHES

Sugestão	Como variar
Maçã com pasta de amendoim	Troque por pera ou castanhas
iogurte natural com fruta	Inclua aveia ou sementes
Homus com cenoura e pepino	Sirva com pão ou torrada integral
Queijo branco e tomate	Acrescente uma fruta, se quiser

JANTAR: MAIS IDEIAS PARA VARIAR

Refeição	Complemento possível
Peixe assado com batata e legumes	Salada e azeite
Omelete com vegetais e pão integral	Tomate e abacate
Arroz, feijão e legumes refogados	Ovo ou tofu
Mingau de aveia com leite	Banana e chia
Macarrão com atum e tomate	Folhas e azeite

DICA: Escolha as combinações de que você gosta. As porções dependem da sua fome, da rotina e das suas necessidades.



COMO USAR ESTE GUIA

- Você não precisa usar todos os itens de uma linha. Misture as ideias conforme o que tiver em casa.
- Inclua frutas, verduras, legumes e fontes de fibras ao longo do dia.
- Combinar carboidratos com proteínas, fibras e gorduras pode modificar a resposta da glicose à refeição.
- O índice glicêmico não é uma nota de qualidade. Porção, preparo e conjunto da alimentação também importam.
- Não existe um horário obrigatório para comer carboidratos. Organize refeições e lanches segundo sua rotina e sua fome.

UM PASSO DE CADA VEZ

Escolha uma ideia para sua próxima refeição. Observe o que é prático, saboroso e satisfatório para você. O objetivo é variar e encontrar equilíbrio, não buscar uma alimentação perfeita.

Sua saúde é o investimento mais inteligente que você pode fazer. Você não precisa ser perfeita, apenas consistente. Comece hoje, uma refeição de cada vez! 😊