FAÇA UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

bluepharma GENÉRICOS

...MAIS SAÚDE

PEQUENO-ALMOÇO

A refeição mais importante do dia

O pequeno-almoço deve contribuir com cerca de 20-25% para o valor energético total (VET) diário, estabelecido com base nas recomendações para cada faixa etária.

Um pequeno-almoço saudável, deve ser completo, variado, equilibrado, incluindo alimentos dos seguintes grupos da Roda dos Alimentos:

Laticínios: São uma fonte de proteínas de alto valor biológico, cácio e vitaminas. (opções: leite, iogurte ou queijo)

Cereais e Derivados: Fornecem hidratados de carbono de absorção lenta, vitaminas minerais e fibras. (opções: pão escuro ou de mistura, cereais pouco açucarados)

Fruta: Fornece hidratos de carbono, vitaminas, fibras e antioxidantes. (opções: fruta fresca, sumo de fruta natural)

Fonte: Organização Mundial de Saúde

NUNCA É TARDE PARA ADOTAR UM

ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL!