

# PRATO SAUDÁVEL

## Hortícolas

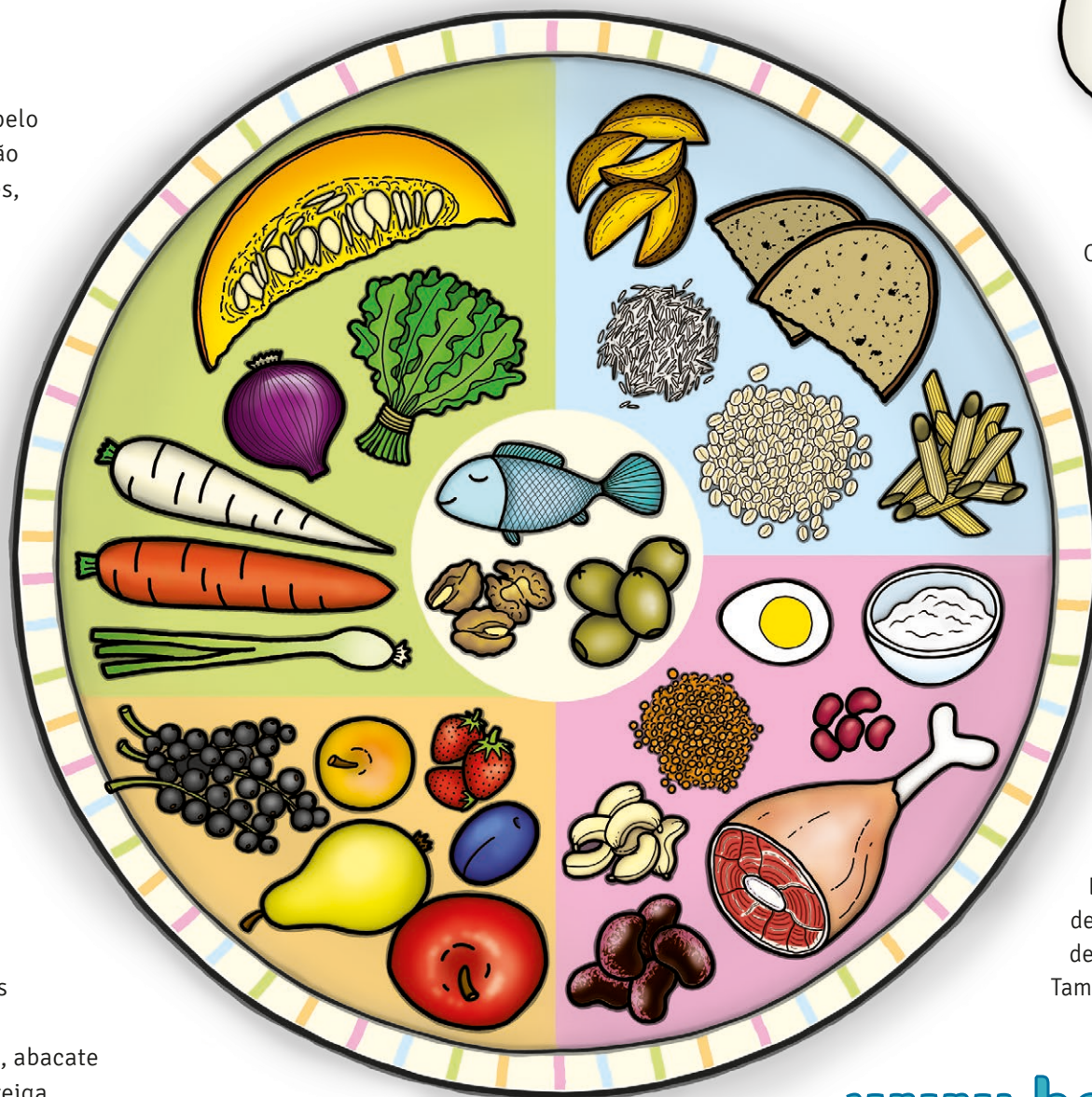
Hortícolas deviam representar pelo menos um quarto da alimentação diária. Os mais variados legumes, preparados de diferentes maneiras, comer todos os dias, é o melhor. Batatas fritas não se consideram legumes e batatas são consideradas polissacáridos.

## Fruta

Fruta é o segundo quarto do prato. O mais saudável e nutritivo é comer fruta da estação de várias espécies e cores. Na alimentação é possível substituir fruta por legumes.

## Óleos e gorduras

Óleos e gorduras mais nutritivos encontram-se nos alimentos supersaudáveis como são nozes, abacate ou peixe. Recomendam-se manteiga de qualidade e óleos vegetais. Não coma margarina.



## Líquidos

O melhor dos líquidos são água pura e chás sem açúcar. Não se recomenda beber líquidos e chás com açúcar.



## Polissacáridos

Os melhores são polissacáridos naturais. Por exemplo painços, flocos de aveia, pão de centeio com fermento ou arroz natural. É importante diminuir o consumo de produtos de farinha branca.

## Proteínas

Proteínas encontram-se em peixe, leguminosas, nozes, sementes, produtos acidófilos de leite, ovos ou carne. Para a maioria de nós é melhor comer mais de proteínas vegetais. Escolha ao seu gosto e filosofia de alimentação.

## Estilo da vida

Em geral, recomendo comer alimentos naturais em vez de produtos prefabricados, alimentos locais e bio em vez de produtos de grande produção, e produtos importados. Também é bom estar ativo no ar livre e estar bem disposto!