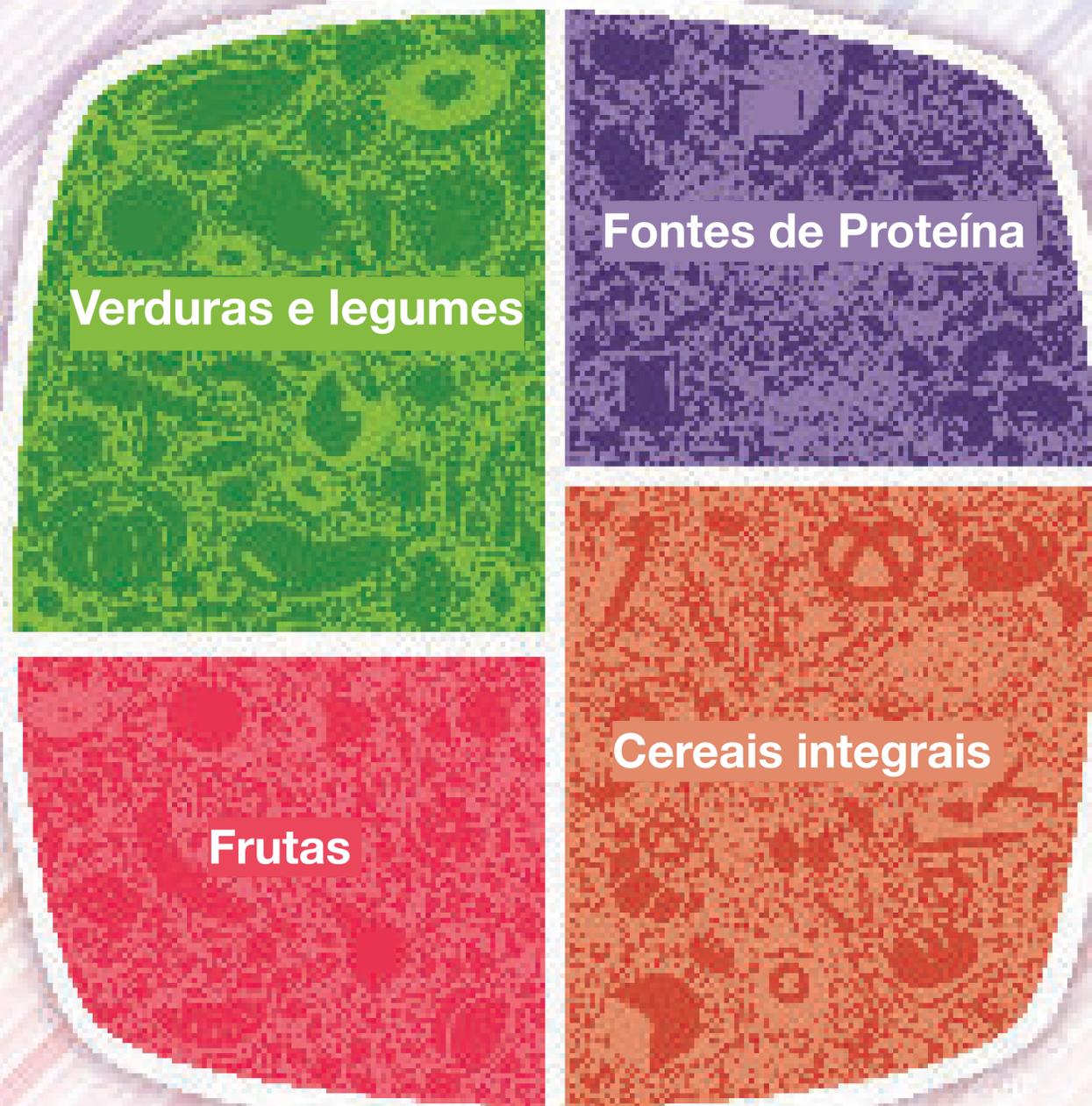


meu prato Vegetariano



Lácteos
ou equivalentes

Mantenha-se em movimento:
10.000 passos diários para manter-se ativo ou caminhe 60 a 90 minutos para perda de peso.



Planeje o que vai beber:
Priorize água ao invés de refrigerante e bebidas alcólicas, ou sucos de frutas adoçados; beba 5-8 copos de água diariamente.



Varie Verduras e Legumes
5 porções diárias

Escolha mais: Tipo, cores e sabores variados de verduras e legumes, tais como: repolho, brócolis, couve, abobrinha cenoura, tomate, abóbora, batata e cebola
Limite: Batatas fritas, legumes fritos e empanados

Inclua as Frutas
4 porções diárias

Escolha mais: Adicione mais cores: banana, maçã, mamão, pêra, uva, laranja, mexerica, melão, manga, pêssego, abacaxi e ameixa
Limite: Sucos adoçados, tortas de frutas e geleias com açúcar adicionado

Proteja-se com fontes de Proteína
5 1/2 porções diárias

Escolha mais: Todos os tipos de leguminosas (feijões, lentilha, ervilha, grão-de-bico, soja), oleaginosas (castanhas, amendoim), sementes (linhaça, girassol, chia, gergelim, abóbora). Substitutos culinários da carne a base de soja ou glúten e ovos
Limite: Alimentos gordurosos e salgados e muito temperados como aperitivos e frituras

Prefira Cereais integrais
6 porções diárias

Escolha mais: Cereais integrais como trigo, arroz, centeio, aveia, quinoa, milho, cevada, macarrão integral.
Limite: Cereais refinados, macarrão e arroz refinados, pães, biscoitos e cereais, feitos com farinha refinada

Lácteos ou equivalentes Ricos em cálcio
3 porções diárias

Escolha mais: Leite desnatado, iogurte, ricota e outros queijos frescos. Bebidas, iogurtes e queijos a base de vegetais (soja, arroz, amêndoas, amendoim, aveia) enriquecidas com cálcio
Limite: Laticínios gordurosos tais como: leite integral, sorvete, requeijão integral e queijos amarelos

*Número de porções com base em uma dieta de 2000 kcal. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas
@ 2013 Conselho de Nutrição da Conferência Geral (GC Nutrition Council). Adaptado de: USDA Dietary Guidelines for Americans 2010

Guia Alimentar Meu Prato Vegetariano

Grupo Alimentar	Mulheres & Idosos	Crianças, moças e mulheres ativas	Rapazes e homens ativos	Tamanho das porções g=gramas / ml=mililitros	Alimentos de cada grupo alimentar	Nutrientes de cada grupo alimentar
	1600 kcal / dia	2000 kcal / dia	2400 kcal / dia			
Prefira Cereais Integrais	Porções: 5	Porções: 6	Porções: 8	1/3 de xíc. de arroz (85g), 1/3 de xíc. de macarrão (65g), 1 fatia de pão (30g), 3-4 biscoitos cream cracker (30g), 1/4 de xíc. de granola (30g), 1 fatia de cuscuz (100g), 1 fatia de bolo de milho (60g), 1 col. sopa de farinha de mandioca (35g)	Arroz integral, multigrão, aveia, amaranto, centeio, cevada, milho de pipoca, milho verde, painço, quinoa, trigo sarraceno, arroz selvagem	Carboidratos complexos e simples, vitaminas do complexo B (tiamina, riboflavina, niacina, folato), ferro, proteína, fibra e oligoelementos
Varie Verduras e Legumes	Porções: 4	Porções: 5	Porções: 6	1 xíc. de verduras folhosas cruas (50g) 1/2 xíc. de legumes crus picados (50g) 1/2 xíc. de legumes cozidos (80g) Uso generoso: Manjeriço, coentro, salsinha, cebolinha, orégano, alecrim, gengibre e cúrcuma	Verde: Alface, repolho, acelga, couve, escarola, espinafre, rúcula, quiabo, vagem, pepino, chuchu, abobrinha Laranja/Amarelo: Cenoura, abóbora, moranga, batata doce Vermelho/roxo: Berinjela, rabanete, repolho roxo, pimentão, tomate Branco: Couve-flor, alho, cebola, batata, mandioca, cará, inhame	Carotenoides, vitamina C, proteína, potássio, folato, magnésio, vitamina K, fitoquímicos
Inclua Frutas	Porções: 3	Porções: 4	Porções: 4	1 fruta média (100g ou 1 xícara) 1 xíc. de frutas vermelhas (100g) 1/2 xíc. de frutas congeladas (125g) 1/2 xíc. de suco de fruta sem açúcar (100g) 1/4 de xíc. de frutas secas (35g)	Azul / Vermelha / Roxa: Frutas vermelhas, cereja, ameixa, morango, romã, melancia, uva, goiaba vermelha Cítricas: Laranja, limão, lima, tangerina, mexerica Laranja: Mamão, caqui Branca: Ateioia, pinha, goiaba branca Amarela: Banana, pêsego, manga, pêra, abacaxi verde: Kiwi, melão, uva, verde Frutas secas: Banana passa, uva passa, damasco seco, ameixa seca, tâmara, figo seco	Vitamina C, carotenoides, fibra, potássio, folato, magnésio, flavonoides
Lácteos ou Equivalentes	Porções: 3	Porções: 3	Porções: 4	1 xíc. de leite desnatado ou semidesnatado (240 ml) Proteína g 8 1 xíc. de leite de soja fortificado (240 ml) 7 1 xíc. de iogurte desnatado (240 ml) 12 1/4 de xíc. de tofu 6 1 xíc. de queijo cottage baixo em gordura (120 g) 14	Leites: Leite desnatado ou semidesnatado, iogurte, ricota e outros queijos frescos Bebidas: Bebidas vegetais fortificadas equivalentes aos laticínios (com adição de cálcio, vitamina D e vitamina B12), bebidas de soja e outras bebidas vegetais fortificadas, iogurtes de soja, tofu	Proteína, cálcio, vitamina A, B2, B12, D
Proteja-se com Fontes de Proteínas	Porções: 3	Porções: 5½	Porções: 6	Proteína g 1/2 xíc. de feijão cozido (100g) 7 1/2 xíc. de lentilha cozida (100g) 7 1/2 xíc. de tofu (100g) 6 1 ovo ou 2 claras de ovo 7 1/4 xíc. de sementes (35g) 7 1/4 xíc. de castanhas / nozes (28g) 7 2 col. sopa de creme de amendoim (30g) 7	Feijões: Carioca, preto, vermelho, guandu, azuki, fradinho, soja, feijão de corda Outras leguminosas: Ervilha, lentilha, grão de bico, fava, substitutos culinários da carne à base de glúten e/ou soja: habúrguer, salsicha Castanhas (sem sal): Castanha do pará, castanha de caju, amendoim, amendoa, avelã, pistache, noz, pecã, nozes, macadâmia Sementes: Abóbora, girassol	Proteína, ferro, zinco, vitaminas B12, B6, E, niacina, carboidratos complexos, fibra, ácido linoleico, ácido linolênico, isoflavonas
Utilize Gorduras Saudáveis	Porções: 5	Porções: 6	Porções: 7	Gordura g 2 col. sopa de semente de linhaça triturada (16g) 5 1/4 xíc. de abacate (36g) 5 1 col. sopa de castanha picada (8g) 5 1 1/2 col. chá de creme de amendoim (15g) 7.5 1 col. chá de margarina, óleo, maionese, molho de salada (5g) 5	Castanhas e sementes: Castanha do pará, castanha de caju, avelã, semente de linhaça, macadâmia, nozes, amendoim, pistache, noz, pecã, Óleos: Canola, oliva, soja, linhaça Outros: Abacate, azeitona e coco	Vitamina E, ácido linoleico, ácido linolênico
Sobremesa com Discernimento	Limitar a ingestão de açúcar refinado e sobremesas com alto teor de gordura saturada a pequenas porções e ocasionais			1/8 de torta de fruta (270 a 486 kcal), 1 col. sopa de compota de fruta (50 kcal), 1/2 xíc. de sorvete (111 a 337 kcal), 1/2 xíc. de polpa de açaí com guaraná e glucose (140 kcal), 1 pedaço de chocolate de 30g (160 kcal)	Frutas: Frutas secas ou frescas Outras sobremesas: Baixas em gordura, açúcar e calorias	Gorduras e açúcares refinados são calorias vazias não contendo nutrientes