

# GUIA DE PORÇÕES

## Quanto devo comer das refeições/receitas sugeridas no desafio?

Comer conforme a fome e saciedade, quantidades individuais calculadas só podem ser passadas em consultas individuais de acordo com as diretrizes do Conselho de Nutrição, pois é na consulta que podemos identificar muitas variáveis que irão determinar a quantidade certa de acordo com o objetivo de cada pessoa.

## Então nutri, quanto devo comer?

Vou resumir em uma única frase: “Saciou, parou!” Simples assim! Observe seus sinais de fome e saciedade. Coma devagar, mastigue bem, dê tempo ao seu organismo entender que está satisfeito. Para lhe ajudar nesse processo deixo de maneira generalizada o que é uma porção de cada grupo alimentar.

### PROTEÍNA

De 1 ou 2 pedaços do tamanho da palma de sua mão correspondem a uma porção – 1 colher de servir ou 3 colheres de sopa ou 100 gramas.

### VEGETAIS

Uma vez que você colocou a proteína no seu prato, coloque  $\frac{1}{2}$  do prato ou 200g ou 2 colheres de servir ou 6 colheres de sopa com vegetais e 100 gramas ou 1 colher de servir ou 3 colheres de sopa de carboidratos, se não for comer o carboidrato, preencha o resto do prato todo com vegetais.

### FRUTAS

A quantidade da fruta deve ser algo que caiba em sua mão fechada, isso equivale a uma porção de 80 - 100g.

### ÓLEOS E MANTEIGAS

De 1 a 2 colheres de chá, isso equivale a uma porção de 5 a 10grs.

### COCO, CASTANHAS E AZEITONAS

Uma mão cheia rasa, isso equivale a uma porção de 40grs.

### ABACATE

1/2 avocado equivale a uma porção de 90g.

### FIBRAS

1 a 2 colheres de sopa em cima das frutas equivale 10 a 20grs.