

## RODA DOS ALIMENTOS PERSONALIZADA COM JASMINE

### Grupo dos Carboidratos

**Função:** Principal fonte de energia para o organismo.

**Alimentos:** Arroz, pão de forma sem glúten Jasmine, massas, tubérculos, quinoa em grãos Jasmine

**Dica prática:** Incentive o consumo de opções integrais, como aveia e grãos, para aumentar o aporte de fibras e melhorar a saciedade.

### Grupo das Proteínas

**Função:** Essenciais para construção muscular, manutenção dos tecidos e produção de enzimas.

**Alimentos:** Carnes, ovos, leguminosas (feijão, lentilha, grão-de-bico), oleaginosas.

**Dica prática:** Combine proteínas vegetais (proteína de soja Jasmine) e animais para diversificar a oferta de nutrientes.

### Grupo dos Lipídeos

**Função:** Auxiliam na absorção de vitaminas e na função cerebral.

**Alimentos:** Azeite de oliva, abacate, castanhas, sementes de chia e linhaça Jasmine.

**Dica prática:** Oriente os pacientes a incluírem gorduras boas em lanches intermediários, como um mix de castanhas com sementes de linhaça Jasmine.

### Grupo das Fibras

**Função:** Regulação intestinal, controle glicêmico e aumento da saciedade.

**Alimentos:** Vegetais folhosos, frutas com casca, aveia integral Jasmine, sementes e grãos.

**Dica prática:** Incentive o consumo de fibras adicionando aveia integral Jasmine ao café da manhã ou a lanches como vitaminas e iogurtes.

### Grupo das Vitaminas e Minerais

**Função:** Fundamentais para metabolismo, imunidade e manutenção da saúde celular.

**Alimentos:** Semente de gergelim Jasmine, frutas, hortaliças, castanhas e legumes.

**Dica prática:** Oriente a variação de cores no prato, garantindo maior diversidade de vitaminas e minerais.

