



CARBOIDRATOS INTELIGENTES

Escolha, combine e equilibre!

Mais do que energia: os carboidratos certos fazem toda a diferença!

- São fontes de carboidrato com maior densidade nutricional.
- Têm mais fibras, vitaminas e minerais.
- Oferecem energia gradual, sem picos de glicemia.
- Favorecem a saciedade e o metabolismo.
- Incluem grãos integrais, raízes, frutas e sementes.



Como montar um prato equilibrado com carboidratos inteligentes

CARBOIDRATO INTELIGENTE	+	FONTE DE PROTEÍNA	+	GORDURA BOA	+	COMBO INTELIGENTE
Aveia Jasmine	+	Iogurte natural	+	Semente de chia	+	Café da manhã equilibrado
Wrap sem glúten Jasmine	+	Frango desfiado	+	Homus ou azeite	+	Lanche nutritivo
Arroz integral com chia	+	Ovo mexido	+	Creme de abacate	+	Almoço balanceado

EXEMPLO DE PRODUTOS



Aveia Integral Flocos Finos



Granola Tradicional sem açúcar



Semente de linhaça



Semente de chia



Cookies integrais



Wrap sem glúten



Quanto carboidratos por dia?

Depende,

mas aqui vai um guia geral!*

3 colheres de sopa de aveia

CAFÉ DA MANHÃ OU LANCHE

1 wrap

ALMOÇO LEVE OU JANTAR

2 colheres de sopa de granola sem açúcar

COM FRUTAS OU IOGURTE

1/2 xícara de arroz integral com gergelim

ALMOÇO OU JANTAR

*Com base em recomendações gerais (ex: 45-60% do VET, adaptável ao plano).

IMPORTANTE:

Sempre personalizar a quantidade de acordo com as necessidades nutricionais de cada paciente.

