

e legumes coloridos. Em porções, isso é igual a 1 pires de chá de verdura e 2 colheres de legumes crus ou cozidos.

PROTEÍNAS

Constroem todos os tecidos do corpo (incluindo os músculos) e vêm das carnes, da soja, da clara de ovo e das frutas secas. Devem somar 20% da alimentação diária.

3 porções de leite e seus derivados: 1 copo de leite, 2 fatias de queijo branco magro e 1 pote de iogurte.

CHOCOLATE SOB MEDIDA

JÁ IMAGINOU chocolate feito em farmácia de manipulação?

Ideal para quem está de dieta ou sofre de restrição alimentar, não tem lactose, glúten ou açúcar e ajuda a baixar o colesterol ruim.

“O cacau tem ação antiidade, por ser rico em antioxidantes”, diz Regina Guedes, diretora científica da farmácia Almofariz (SP).

Podem ser adicionadas ao produto substâncias antiestresse, como o lactium, e carboidratos que

fornece energia rápida (para quem faz esporte). Mas só é vendido com receita de médico ou nutricionista. A barra de 30 g custa a partir de R\$ 5,60 | almofariz.com.br

