

# Healthy PLATE

A TUA REFEIÇÃO ESTÁ  
DE ACORDO COM AS  
RECOMENDAÇÕES?



## HORTÍCOLAS

1 PORÇÃO 160 G DE HORTÍCOLAS CRUS OU COZINHADOS

## CARNE/PESCADO

2 PORÇÕES 60 G (2/3 DA PALMA DA MÃO)

## OVO

2 PORÇÕES 2 OVOS (100 G)

## LEGUMINOSAS

1 PORÇÃO 80 G - 3 COLHERES DE SOPA

## CEREAIS

2 PORÇÕES 4 COLH. DE SOPA DE ARROZ / MASSA (110 G)

## BATATA

2 PORÇÕES 2 BATATAS MÉDIAS (250 G)

## FRUTA

1 PORÇÃO 1 PEÇA DE FRUTA

1 JOVEM/ADULTO NECESSITA, EM MÉDIA, POR DIA:

4 PORÇÕES - HORTÍCOLAS

6 A 8 PORÇÕES - CEREAIS E TUBÉRCULOS

4 PORÇÕES - CARNE PESCADO E OVOS

1 A 2 PORÇÕES - LEGUMINOSAS

3 A 4 PORÇÕES - FRUTA

2 A 3 PORÇÕES - GORDURA