



PLANEJANDO SUAS REFEIÇÕES

Planejar antecipadamente suas refeições é um passo importante para adotar um estilo de vida mais saudável.

- Inicie gradualmente, e em breve, o planejamento das refeições será algo natural para você.
- Elabore uma lista abrangente do que pretende consumir durante a semana, abrangendo bebidas e lanches intermediários.
- Mantenha equilíbrio nas refeições, incorporando vegetais, proteínas, grãos e frutas.
- Diversifique as fontes de proteínas, alternando entre carne bovina, peixes, tofu, frango ou ovos.
- Elabore uma lista de compras, começando pelos ingredientes necessários para suas preparações.
- Otimize seu tempo cozinhando porções adequadas para a semana.