

Light x Diet x Zero



LIGHT

Alimento com redução de pelo menos **25% em calorias ou em algum componente** (açúcar, gordura, sódio, etc.) em comparação ao produto convencional.

Atenção: não significa que o ingrediente foi retirado, apenas **reduzido**.

Ex.: Manteiga light ainda contém gordura, porém inferior ao produto original.

DIET

Alimento que apresenta **quantidades insignificantes**, ou **ausência de determinado ingrediente**, para fins específicos (como diabetes ou hipertensão).

Importante: nem todo diet é sem açúcar ou mais saudável.

Ex. de produtos: queijo diet sem sódio, pães diet sem glúten, etc.

Ex.: Chocolate diet não tem açúcar, mas pode ter mais gordura e calorias.

ZERO

Alimentos que **não contêm um nutriente específico**, mas não são destinados a necessidades nutricionais específicas. A maioria dos produtos zero é livre de açúcar e/ou possui valor calórico muito baixo.

Pode conter adoçantes ou aditivos.

Ex.: Refrigerante zero açúcar.

GUIA DE medidas caseiras

JACQUELINE
JT | TORRES
NUTRICIONISTA

COLHERES



ESCUMADEIRAS



CONCHAS



COPOS E XÍCARAS



COPO DE REQUEIJÃO
~240 mL



COPO AMERICANO
~190 mL



XÍCARA DE CHÁ
~250 mL



XÍCARA DE CAFÉ
~50 mL



COMO MONTAR UM prato saudável

Um bom prato deve combinar fontes de **carboidratos**, **proteínas** e **gorduras boas**, além de incluir variedade de vegetais para garantir fibras, vitaminas e minerais.

Essa distribuição ajuda a manter energia, saciedade e saúde ao longo do dia.

Carboidratos (fontes de energia):

Exemplos: arroz, batata inglesa, batata-doce, mandioca, inhame, cuscuz, quinoa, macarrão.

Proteína vegetal (leguminosas e derivados):

Exemplos: feijão, lentilha, grão-de-bico, ervilha, soja, tofu.

Verduras e legumes variados crus e/ou cozidos, coloridos e frescos:

Exemplos: alface, cenoura, abobrinha, beterraba, brócolis.

Gordura boa em pequena quantidade:

Exemplos: azeite de oliva, abacate, castanha-do-pará, semente de linhaça.

Proteína animal (carnes magras, ovos, peixes):

Exemplos: patinho, acém, filé de frango, sobrecoxa sem pele, ovo cozido, filé de tilápia.

