

# 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

## COLHERES



## ESCUMADEIRAS



## CONCHAS



## COPOS E XÍCARAS

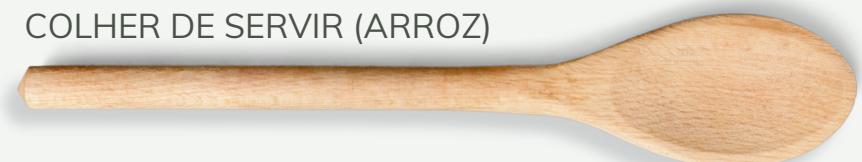


COPO DE REQUEIJÃO  
~240 mL



COPO AMERICANO  
~190 mL

## COLHER DE SERVIR (ARROZ)



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.