

COMO TER UMA  
ALIMENTAÇÃO  
SALDÁVEL

Davi Henrique  
Prado Sanches

## Introdução

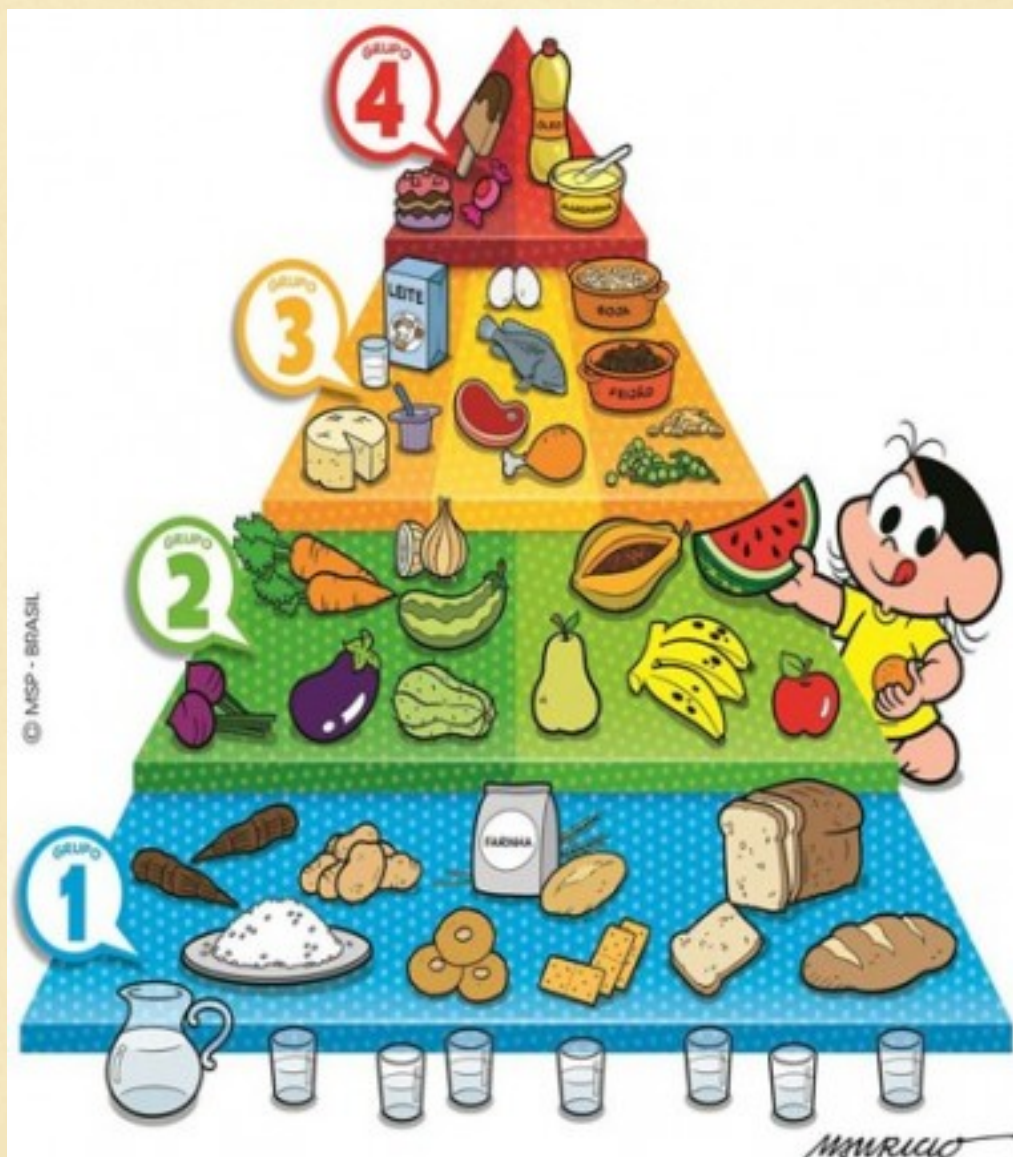
---

Nossa alimentação é muito importante para nossa saúde.

A alimentação saudável é aquela que oferece para o nosso corpo nutrientes para o bom funcionamento.

Nesse livro terá dicas e receitas para ter uma alimentação saudável e equilibrada.

# Pirâmide Alimentar



A alimentação saudável pode ser representada pela pirâmide alimentar.

Nela podemos entender a forma certa de equilibrar a alimentação, garantindo que nosso corpo receba os nutrientes que precisa.

Cada andar da pirâmide representa um nível.

1. **Alimentos Energéticos** (Grupo 1)
2. **Alimentos Reguladores** (Grupos 2 e 3)
3. **Alimentos Construtores** (Grupos 4,5e 6)
4. **Alimentos Energéticos Extras** (Grupos 7 e 8)

Grupo 1: Carboidratos. (Arroz, batata, pão, etc...)

Grupo 2: Verduras e legumes (Brócolis, repolho, abobrinha, etc...)

Grupo 3: Frutas (maçã, banana, laranja, mamão, pera, etc...)

Grupo 4: Leite e derivados (Queijo, iogurte, leite, etc...)

Grupo 5: Carnes e ovos (Frango, peixe, carne, ovos, etc...)

Grupo 6: Leguminosas e oleaginosas (Lentilha, soja, amendoim, feijão, castanhas, etc...)

Grupo 7: Óleos e gorduras (azeite, manteiga, óleo de soja, etc...)

Grupo 8: Açúcares e doces (Mel, chocolate, sorvete, açúcar, etc...)

**A água é essencial para o ser humano, por esse motivo é a base da pirâmide.**

# RECEITAS



Para o preparo, é só bater tudo junto no liquidificador e pronto!



# Almoço colorido

1 xícara (chá) frango desfiado



1/2 cenoura cozida em rodelas



Vagens cortadas em rodelinhas



1/2 pimentão cortado em tirinhas



1/2 abobrinha cortada em rodelas



1/2 cebola picada



1 colher (sopa) de shoyu



Cozinhar a cenoura e a vagem, refogar a cebola e o pimentão, adicionar o frango desfiado e os demais legumes à panela, colocar o shoyu e deixar refogando por alguns minutos. Depois é só temperar a gosto e servir com arroz ou macarrão.

# Pizza fácil e saudável



Wrap



Queijo



Presunto



Extrato de tomate



Tomate



Cebola



Temperinhos verdes



Orégano

Na hora de montar, é só espalhar o molho de tomate primeiro, colocar os demais ingredientes na ordem que você preferir e levar para assar no forno pré-aquecido a 180°C, por aproximadamente 20 ou 30 minutos. Prontinho!