Daybyday estimula seus clientes a incluir saladas nas refeições do dia-a-dia, oferecendo muita variedade através do cardápio formulado diariamente pela nutricionista Drieli Scarpim Vechiato Boni, CRN-24156.

Alimentação Equilibrada

Os alimentos possuem funções diversas no organismo ,isso significa que o consumo deve ser variado é essencial para obtenção do equílibrio de nutrientes,indispensáveis para satisfazer as necessidades de um indivíduo .Sua ausência pode causar doenças relacionadas à má nutrição. Pensando nisso , separamos algumas dicas pra você :

*Não tenha uma alimentação baseada somente em um tipo de alimento ou nutriente .

*Comece sempre as refeições pelas saladas .Evite o uso de óleos ao temperá-las ,use vinagre ou limão .

*Prefira sucos naturais .

*Beba bastante água durante o dia , no mínimo 1,5L ou 8 copos .

*Coma todos os dias legumes e frutas .

*Evite o consumo de carnes vermelhas ,dê preferência ás carnes brancas.

*Evite alimentos fritos ,aposte nos grelhados ou cozidos .

*Dê preferência aos queijos brancos como o de minas , frescal ,ricota e cottage .

Dica sobre a Pirâmide Alimentar :

*Alimentos Energéticos : Fibras , pães ,tubérculos ,massas ,arroz e cereais.

*Alimentos ricos em Carboidratos :são responsáveis por gerar energia (combustível) para que nosso organismo possa realizar suas funções normais .Deve-se consumir 6 a 11 porções ao dia .

*Alimentos Reguladores :Legumes ,frutas e verduras .Fornecem vitaminas ,minerais ,e fibras .Deve-se consumir 3 a 5 porções de vegetais e 2a 4 porções de frutas ao dia .

*Alimentos Construtores :Leite e derivados ,carnes ,ovos e leguminosas .

*Alimentos ricos em proteínas :são responsáveis pela construção dos novos tecidos ,pelo crescimento e pela reparação do desgaste natural dos tecidos . Deve-se consumir 2 a 3 porções de leite ou derivados e carne equivalentes ao dia .

*Alimentos Energéticos Extras :Açúcares ,doces e gordura .Devem ser consumidos com moderação , mas a gordura , por sua vez , é necessária em quantidade mínima , pois realiza isolamento térmico , proteção contra choques e transporte de algumas vitaminas .

Se você tem alguma dúvida, aproveite este espaço e tire todas as dúvidas com a nutricionista Drieli pelo e-mail daybyday@daybyday .net.brEste endereço de e-mail está protegido contra spambots. Você deve habilitar o JavaScript para visualizá-lo.

Drieli Scarpim Vechiato Boni é nutricionista registrada no CRN – 24156