



André Dabarian

Cardiologia e Clínica Geral

CRM **104787**

Como montar um prato saudável?

- Doutor em **Cardiologia** pela USP
- Título de especialista em **Clínica Médica** pela SBCM
- Título de especialista em **Urgência e Emergência** pela ABRAMURGE
- Título de especialista em **Cardiologia** pela SBC
- Título de especialista em **Medicina Intensiva** pela AMIB

Av. São Camilo, 980 - Sl. 21 - Granja Viana - Cotia - SP - CEP: 06709-150
andredabarian@terra.com.br (11) 94247-9333 • 96331-2996

É simples! Seja em casa ou no restaurante,
o prato deve ser composto pelos seguintes nutrientes:

CARBOIDRATO:

grupo do arroz, batata inglesa, batata doce, cevadinha, massas, mandioca, mandioquinha, milho, quinoa ou trigo. Prefira as versões integrais, já que essas possuem mais fibras, vitaminas e minerais em sua composição

VITAMINAS, MINERAIS E FIBRAS:

verduras e legumes

PROTEÍNAS DE ORIGEM VEGETAL:

feijão, ervilha, grão de bico, lentilha ou soja

PROTEÍNAS DE ORIGEM ANIMAL:

grupo composto pela carne de boi, frango, peixe, porco ou ovos

Preencha metade do prato (50%) com verduras e/ou legumes crus e cozidos. Na outra metade, preencha $\frac{1}{4}$ (25%) com uma porção de proteína animal e uma porção de proteína vegetal. Complete o $\frac{1}{4}$ restante (25%) com alimentos fontes de carboidratos. Se necessário, complementar a refeição com uma porção de fruta na sobremesa!

