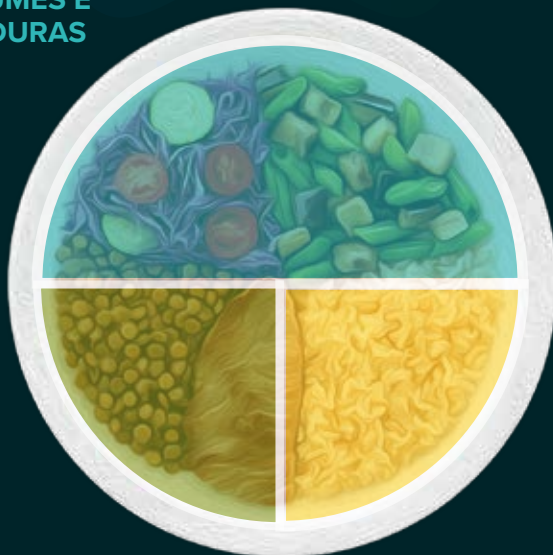


# COMO MONTAR UMA REFEIÇÃO SAUDÁVEL

**50%**

LEGUMES E  
VERDURAS



**25%**

FEIJÕES,  
CASTANHAS  
OU CARNES

**25%**

CEREAIS E  
BATATAS



1 PORÇÃO DE FRUTAS



ÓLEO DE LINHAÇA OU  
AZEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEM



**FILIPPE  
TESTONI**  
Nutrição Inteligente



# 01

## PREENCHA METADE DO SEU PRATO

com hortaliças (verduras e legumes), como folhas verdes, cenoura, beterraba, abobrinha e outras, dando preferência para as cruas.

# 02

## METADE DA OUTRA METADE (1/4)

do seu prato deverá ser preenchido com cereais ou batatas – o ideal são os cereais integrais, como o arroz e a quinoa.

# 03

## COMPLETE (1/4)

seu prato com leguminosas, como feijão, grão-de-bico ou lentilha e, se desejar, um pedaço pequeno de carne, como frango ou peixe grelhados.

# 04

## PARA AUMENTAR A OFERTA

e a absorção de vitaminas e minerais, coma também uma fruta, que já servirá como sobremesa.



### AO MENOS UMA VEZ AO DIA

utilize óleo de linhaça sobre a salada para garantir sua ingestão diária de ômega-3. Nas demais refeições você pode utilizar azeite de oliva extravirgem.

Para saber mais sobre **Educação Nutricional, Alimentação Vegetariana e Nutrição Esportiva** acesse:



[www.filipetestoni.com.br](http://www.filipetestoni.com.br)



[@filipetestoni](https://www.instagram.com/filipetestoni)