

# GUIA DIÁRIO FOODWISE:

## QUANTO DEVO COMER?

### GRUPO DE ALIMENTOS

### RECOMENDAÇÃO

### EXEMPLO DE PORÇÃO

### PORQUÊ É IMPORTANTE



#### FRUTAS E VEGETAIS

5 porções/dia  
(2 vegetais + 3 frutas)

1 porção = 80g (ex.: 1 maçã, 1 banana, 1 chávena de vegetais crus)

Ricos em vitaminas, fibra e antioxidantes. Ajudam a prevenir doenças e dão energia.



#### CEREAIS INTEGRAIS

1-2 porções/refeição principal

1 porção = 30-40g (ex.: 1 fatia de pão integral, 3 colheres de sopa de arroz/massa)

Fonte de energia duradoura e ajuda na digestão.



#### LATICÍNIOS

3-4 porções/dia

1 porção = 200-250mL leite/iogurte ou 30g de queijo

Fortalece ossos e dentes graças ao cálcio e proteínas.



#### PEIXE E MARISCO

≥3 porções/semana

1 porção = 100-125g (ex.: 1 filete, 1 lata de atum)

Bom para o cérebro e coração.



#### OVOS

≤3 porções/semana

1 porção = 1 ovo

Proteína de qualidade para o crescimento muscular.