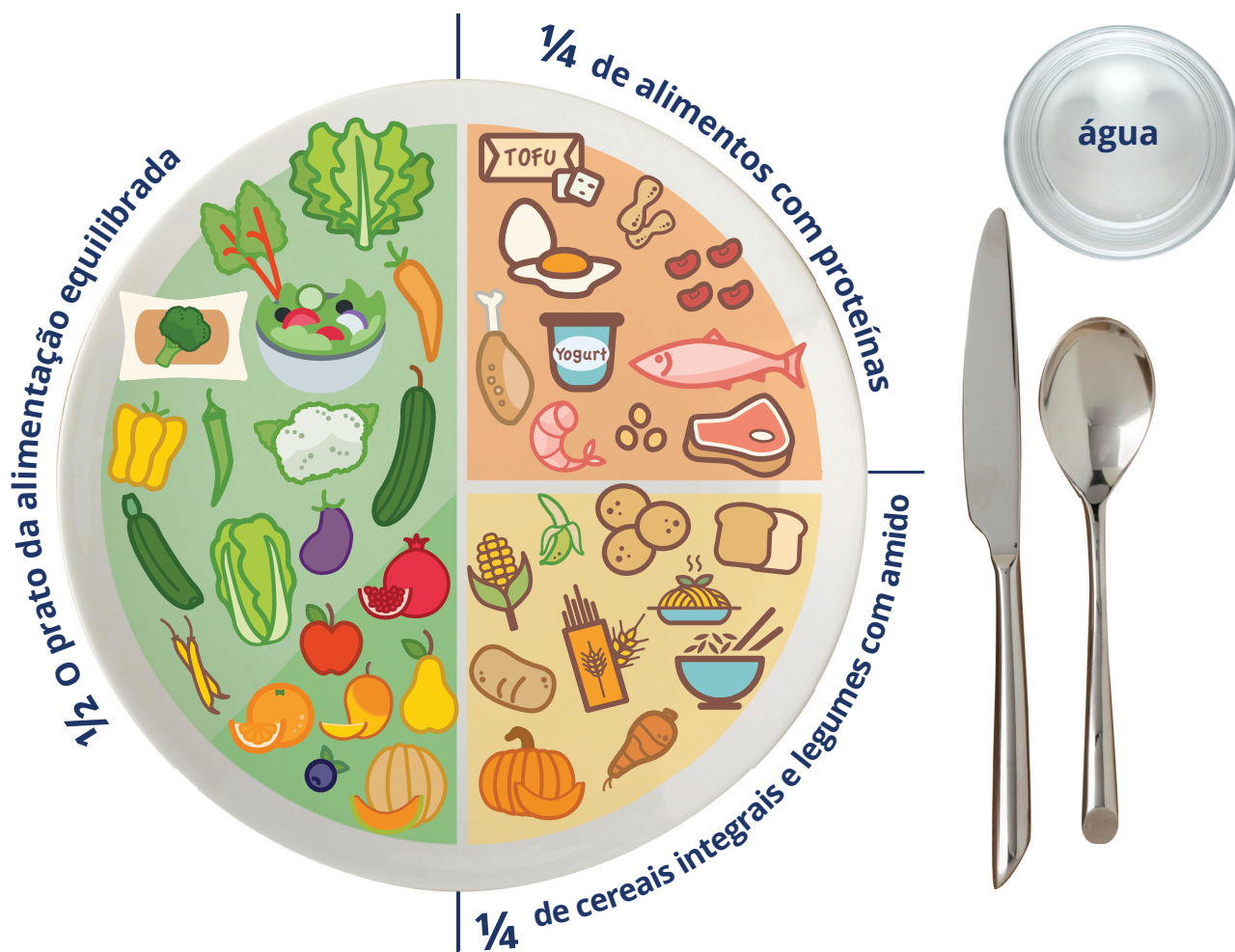


O prato da alimentação equilibrada



Use o seu prato para fazer uma refeição nutritiva!

Encha $\frac{1}{2}$ do seu prato com legumes sem amido e fruta. Inclua uma variedade de vegetais como verduras de folhas escuras, brócolos, pepino, cenoura, curgete, couve-flor ou pimentão. Inclua uma pequena porção de fruta, como 1 taça de bagas ou uma maçã pequena, na sua refeição ou como lanche.

Encha $\frac{1}{4}$ do seu prato com alimentos ricos em proteínas, como feijões, ervilhas partidas, lentilhas, produtos de soja como tofu ou tempeh, ovos, frango, peru, pedaços magros de carne de vaca ou de porco, nozes e sementes, peixe e marisco e produtos lácteos com baixo teor de gordura. Escolha proteínas vegetais com mais frequência.

Encha $\frac{1}{4}$ do seu prato com cereais integrais e legumes com amido, como massa, aveia, arroz integral, quinoa, cevada, bulgur, batata, batata-doce ou milho.

É normal ter dúvidas sobre que alimentos comer. Um nutricionista pode ajudá-lo a saber mais sobre os alimentos e como incluir os seus alimentos favoritos de forma saudável.

Visite **www.diabetes.ca**
para mais dicas e receitas alimentares saudáveis!

**DIABETES
CANADA**