LISTA DO QUE

NÃO PODE FALTAR

nas suas compras de supermercado!

TEMPEROS

Sempre escolha as

- [ ] Ervas e folhas desidratadas ou frescas
  (alho, cebola, salsa, coentro, salsa, pimentas, limão)
- [ ] Vinagre balsâmico;
- [ ] Limão;
- [ ] Páprica defumada;
- [ ] Pimenta do reino;
- [ ] Gergelim.

LEGUMES, VERDURAS E HORTALIÇAS

Prefira os da estação e seus favoritos. Os mais comuns:

*Valendo também os da sessão de congelados

- [ ] Cenoura
- [ ] Beterraba
- [ ] Brócolis
- [ ] Feijão de corda
- [ ] Alface
- [ ] Rúcula
- [ ] Repolho
- [ ] Pepino.

LEGUMINOSAS

- [ ] Feijões de todos os tipos
  (preto, prainha, jalo, branco, carioquinha, lentilha)
- [ ] Aposte também nos congelados
  (ervilha e grão-de-bico)

FRUTAS

Dicas de algumas índice glicêmico baixo

- [ ] Melão;
- [ ] Abacate;
- [ ] Morango;
- [ ] Kiwi;
- [ ] Laranja;
- [ ] Tangerina;
- [ ] Maçã;
- [ ] Pêra.

GORDURAS

- [ ] Manteiga;
- [ ] Azeites
  (extravirgem ou virgem)

CARBOIDRATOS

- [ ] Tubérculos em geral
  (macaxeira, batata doce, inhame, cará, batata inglesa)
- [ ] Arroz parboilizado;
- [ ] Macarrão zero glúten
  (mais digestivo)
- [ ] Aveia
- [ ] Pães
  (avaliar sensibilidade)

PROTEÍNAS

- [ ] Ovos;
- [ ] Carnes bovinas magras;
  (patinho, alcatra, músculo, coxão mole, filé mignon)
- [ ] Frango; *Prefira os que não estão temperados.
  (inteiro ou em pedaços.)
- [ ] Peixes:
  (pescada, costela de tambaqui, tilápia, Aruanã)
- [ ] Frutos do mar.
- [ ] Carne Suína
  (lombo, coxão mole)

Dra. Priscila Koba!
Nutricionista

"Cuide do seu corpo. É o único lugar que você tem para morar. Comece com a sua alimentação."

Nos siga no instagram-
@oneclinicmanaus

Edifício The Office-
Av. Mário Ypiranga, 315 - Adrianópolis, Manaus - AM

Acesse nosso site-
https://maisinfo.de/oneclinic/

Agende sua consulta-
(92) 3232-8001/ (92) 99351-5600/ (92) 99972-5491