

FOCO NOS MICRONUTRIENTES

De modo geral, estamos superalimentados e ao mesmo tempo desnutridos. Consumimos proteína, gordura e carboidratos em excesso sem dar atenção aos micronutrientes, que são essenciais. Vitaminas, minerais, enzimas, antioxidantes e fitonutrientes – encontrados nas plantas, são o combustível ideal para o funcionamento pleno do nosso corpo. Estes alimentos são completos e têm o poder de manter ou reestabelecer a capacidade do corpo de se curar.



INFORMAÇÃO NUT	
Porção: 30 g (1+1/2 fatia)	
Valor energético (kcal)	
Carboidratos (g)	
Açúcares totais (g)	
Açúcares adicionados (g)	
Proteínas (g)	
Gorduras totais (g)	
Gorduras saturadas (g)	
Gorduras trans (g)	
Fibras alimentares (g)	
Sódio (mg)	
Cálcio (mg)	

*Porcentual de valores diários fornecidos pela porção.

APRENDA A LER RÓTULOS

Evitar produtos ultraprocessados ou "comida" industrializada é o melhor caminho para nossa saúde. Mas, como nem sempre é possível manter esses produtos fora de nossas dispensas, precisamos aprender como ler rótulos. Mais importante do que a quantidade de calorias é a quantidade de ingredientes. Leia sempre a lista de ingredientes, quanto menor ela for melhor! A lista é em ordem de quantidade então os 3 primeiros itens são a maior parte do que você está comprando. Se você não conseguir pronunciar o nome do ingrediente, não compre! Outro detalhe importante é que o açúcar pode estar disfarçado de várias formas e a pior delas é o xarope de milho. Tudo que termina em *ose* é açúcar. O fato de precisarmos de um rótulo é o primeiro sinal de alerta... maçã não precisa de rótulo, nem tem lista de ingredientes, pense nisso!

PEQUENAS COISAS COM GRANDE IMPACTO



**Apreciar a
Natureza**



**Comer Sem
Distrações**