



Vamos almoçar fora?

Dos exageros das refeições, fazem parte as entradas e as sobremesas.

Uma das principais regras da alimentação saudável é controlar as quantidades. Temos de ter em atenção que se quisermos comer as entradas, evitamos as sobremesas, ou vice-versa.

Um dos truques que podemos usar para evitar as entradas, pode ser, optar por pedir uma sopa, ou uma salada para comermos enquanto esperamos pelo prato principal. O prato principal deve ser equilibrado: quantidade moderada de carne ou peixe, assim como, de batata/ de arroz/ ou massa, não esquecendo sempre os legumes e/ou saladas proporcional às necessidades alimentares de cada um.