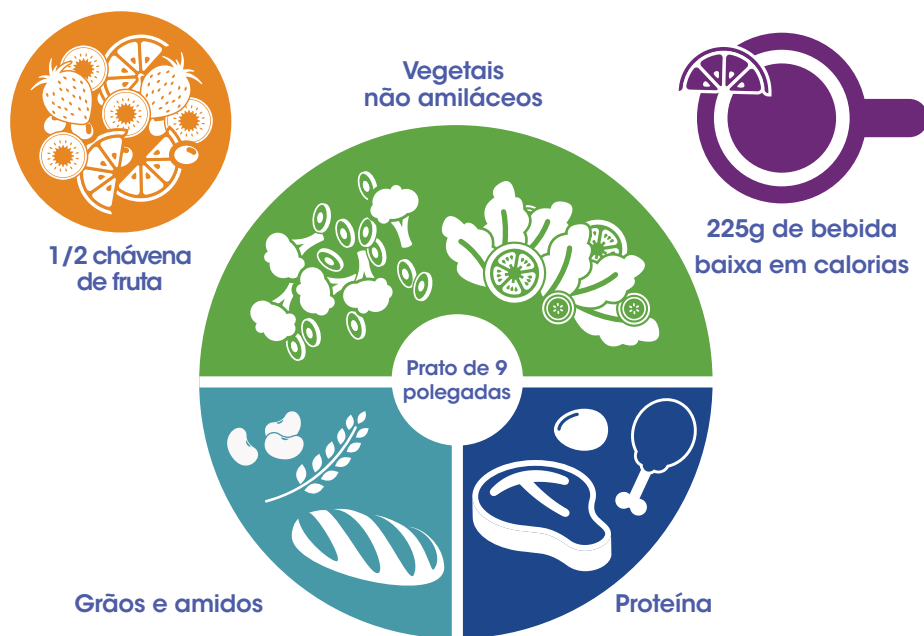




sanofi

Usando o Método do Prato



1 prato grande

1/2 vegetais não amiláceos + 1/4 grãos e amido + 1/4 proteína magra

Planear as suas refeições é importante quando se tem diabetes. O Método do Prato pode ajudá-lo com o controlo das porções e a fazer escolhas saudáveis.

Divida o seu prato de 23 cm em secções

- 1/2 legumes não amiláceos (espinafres, brócolos)
- 1/4 de proteína magra e pobre em gordura (galinha, peixe, ovos, tofu)
- 1/4 hidratos de carbono (pães, grãos)

Juntar

- Bebida pobre em calorías, como água, chá não adoçado, ou café
- Porção de fruta ou de laticínio, para ver qual funciona melhor para si

Trabalhe com o seu prestador de cuidados de saúde para estabelecer um plano de refeições adequado para si.

Tamanhos de porções saudáveis

30g de queijo



4 dados

90g de carne



Um baralho de cartas

Uma colher de chá de manteiga



A ponta do polegar

Uma colher de manteiga de amendoim



Um polegar inteiro

Uma chávena de verduras para salada



Uma bola de baseball

1/3 chávena de arroz cozinhado



Metade de uma bola de baseball

Guia de Alimentação Saudável

É importante ter uma dieta bem equilibrada com as porções certas.

Este gráfico pode ajudá-lo a criar uma. Os tamanhos das doses não são exatos e não indicam a contagem de hidratos de carbono.

 Lanches	 Gorduras Saudáveis	 Proteína	 Grãos e legumes com amido	 Vegetais não amiláceos	 de fruta	 Laticínios
<p>Menos de 5 gramas de hidratos de carbono:</p> <ul style="list-style-type: none">• 15 amêndoas• 3 talos de aipo e 1 colher de sopa de manteiga de amendoim• 5 mini-cenouras• 1 ovo cozido• 1/4 chávena de mirtilos frescos• 1 chávena de pipocas de ar quente• 2 bolachas salgadas• 1/2 chávena de gelatina sem açúcar <p>Cerca de 10-20 gramas de hidratos de carbono:</p> <ul style="list-style-type: none">• 1/4 chávena de mix de frutos secos e nozes• Uma chávena de sopa de massa de galinha• Uma maçã pequena ou laranja• 3 chávenas de pipocas light• 1/3 chávena de húmus e uma chávena de vegetais frescos crus <p>Cerca de 30 gramas de hidratos de carbono:</p> <ul style="list-style-type: none">• 170g de iogurte light e 3/4 chávena de frutos vermelhos• 1 muffin inglês e uma colher de chá de margarina com baixo teor de gordura• Uma banana média e uma colher de sopa de manteiga de amendoim	<p>Verificar etiqueta para o tamanho da porção:</p> <p>Gorduras Monoinsaturadas</p> <ul style="list-style-type: none">• Abacate• Óleo de canola• Frutos secos (amêndoas, caju)• Azeitonas• Azeite• Manteiga de nozes• Óleo de amendoim• Sementes de sésamo <p>Gorduras polinsaturadas</p> <ul style="list-style-type: none">• Óleo de milho• Maionese• Molho para salda• Margarina suave• Óleo de girassol• Nozes <p>Ácidos gordos Ómega-3</p> <ul style="list-style-type: none">• Atum albacora• Óleo de canola• Sementes de linhaça• Óleo de linhaça• Salmão• Sardinhas• Produtos de soja	<p>Uma dose é de 85 a 115g de carne ou marisco:</p> <ul style="list-style-type: none">• Atum albacora• Carne bovina• Frango• Peixe• Presunto• Borrego• Porco• Marisco• Vitela <p>Substitutos de carne (verificar etiqueta para o tamanho da porção)</p> <ul style="list-style-type: none">• Manteiga de amêndoa• Feijão preto• Queijo• Queijo fresco/requeijão• Edamame• Ovos• Substituto de ovo• Claras• Húmus• Lentilhas• Manteiga de amendoim• Feijão pinto• Tempeh• Tofu	<p>Uma dose é 3/4 - 1 chávena:</p> <p>Grãos</p> <ul style="list-style-type: none">• Arroz castanho• Trigo sarraceno• Millet• Pipoca• Quinoa• Sorgo• Farro integral• Cevada integral• Aveia integral/farinha de aveia• Centeio integral• Farinha de trigo integral• Arroz selvagem <p>Vegetais com amido</p> <ul style="list-style-type: none">• Abóbora-bolota• Abóbora-menina• Milho• Ervilhas verdes• Pastinacas• Plátanos• Batatas• Abóbora <p>Legumes/Feijões</p> <ul style="list-style-type: none">• Feijão preto• Lentilhas• Feijão pinto	<p>Uma porção é 1/2 chávena cozinhada ou uma chávena crua:</p> <ul style="list-style-type: none">• Alcachofra• Espargos• Feijões (verde/cera)• Beterrabas• Brócolos• Couves de Bruxelas• Couve• Cenouras• Couve-flor• Aipo• Pepino• Beringela• Verdes (repolho, couves, mostarda, espinafres)• Cogumelos• Cebolas• Vagens• Pimentos• Verduras para salada (romana, rúcula)• Nabos• Curgete	<p>Uma porção é 1 pequeno pedaço de fruta integral ou 1/2 chávena:</p> <ul style="list-style-type: none">• Maçã• Alperce• Banana• Amoras• Mirtilos• Cerejas• Cocktail de fruta• Toranja• Uvas• Kiwi• Manga• Melão• Nectarina• Laranja• Pêssego• Pera• Ananás• Ameixa• Framboesas• Morangos• Tomates• Melancia	<p>Uma dose é uma chávena:</p> <p>Leite/lorgurte</p> <ul style="list-style-type: none">• Leite de amêndoa• Leite sem gordura• Leite magro• Leite de aveia• Leite de arroz• Leite de soja• Iogurte grego• Iogurte light sem gordura• Iogurte simples sem gordura <p>Queijos</p> <ul style="list-style-type: none">• Queijo fresco (duas chávenas)• Queijo duro (25g a 35g)• Queijo fundido (56g)• Queijo Feta (1/2 chávena)• Queijo ralado (1/3 chávena)

Subscriba a nossa newsletter mensal digital para receber dicas, receitas e muito mais!



Obtenha receitas em [TeamingUpforDiabetes.com](https://www.teamingupfordiabetes.com)