

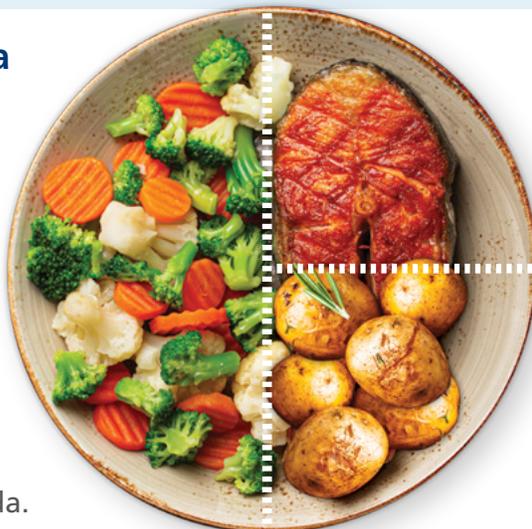
# Preparar uma Refeição equilibrada

O que coloca no seu corpo pode fazer uma grande diferença na forma como gere a diabetes.



## Uma excelente forma de preparar uma refeição saudável!

Por vezes, é difícil saber por onde começar quando está a tentar planear refeições saudáveis. O método de prato para a diabetes da American Diabetes Association (Associação Americana de Diabetes) facilita a criação de uma refeição equilibrada.



### Eis como fazê-lo:

#### Divida o seu prato

Desenhe uma linha imaginária no meio do seu prato.\* Depois, divida 1 das secções ao meio. Deve ter agora 3 secções no seu prato — 1 grande e 2 pequenas.

#### Comece com vegetais

Preencha a secção maior com vegetais que não sejam ricos em amido. Estes podem incluir, por exemplo:

- Espargos
- Brócolos
- Couve-flor
- Aipo
- Feijão verde
- Couve
- Alface
- Cogumelos
- Espinafre
- Abobrinha

#### Em seguida, os hidratos de carbono

Numa das pequenas secções, adicione alguns grãos e alimentos com amido. Estes podem incluir, por exemplo:

- Feijão (preto, vermelho, carioca)
- Pão
- Arroz integral
- Ervilhas verdes
- Massa
- Batatas
- Quinoa
- Abóbora
- Batata doce/inhame
- Tortilhas

#### Em seguida, adicione uma proteína

Na outra pequena secção, adicione uma proteína magra. Talvez queira:

- Frango
- Ovos
- Queijo magro
- Salmão
- Tilápia
- Tofu
- Atum
- Peru

#### Preencha com fruta e/ou laticínios

Adicione uma porção de fruta ou uma porção de um laticínio, como leite ou iogurte, ou ambos, conforme o seu plano alimentar o permitir.

#### Beba!

Para compensar as suas refeições, adicione uma bebida baixa em calorias, como água, chá gelado sem adoçante ou café sem adoçante.

#### As gorduras podem ser aceitáveis

Se não tiver a certeza se as gorduras são aceitáveis no seu plano alimentar, fale com o seu nutricionista ou equipa de cuidados da diabetes. Depois, após consultar a sua equipa de cuidados, acrescente gorduras saudáveis, como abacate ou nozes, em pequenas quantidades. Para cozinhar, utilize óleos. Para saladas, experimente adicionar nozes, sementes e molho vinagrete.

**Está na hora de saborear uma refeição saudável!**

\*Com base num prato de 23 cm de diâmetro



# Preparar uma Refeição equilibrada

## Pequeno-almoço

Vegetais sem amido _____ _____ _____	Hidratos de carbono _____
	Calorias: _____ Hidratos de carbono: _____
Calorias: _____ Hidratos de carbono: _____	Proteína _____
	Calorias: _____ Hidratos de carbono: _____

Fruta e laticínios _____ _____	Bebida baixa em calorias _____
Calorias: _____ Hidratos de carbono: _____	Calorias: _____ Hidratos de carbono: _____

Gorduras saudáveis: \_\_\_\_\_  
Calorias: \_\_\_\_\_  
Hidratos de carbono: \_\_\_\_\_

## Almoço

Vegetais sem amido _____ _____ _____	Hidratos de carbono _____
	Calorias: _____ Hidratos de carbono: _____
Calorias: _____ Hidratos de carbono: _____	Proteína _____
	Calorias: _____ Hidratos de carbono: _____

Fruta e laticínios _____ _____	Bebida baixa em calorias _____
Calorias: _____ Hidratos de carbono: _____	Calorias: _____ Hidratos de carbono: _____

Gorduras saudáveis: \_\_\_\_\_  
Calorias: \_\_\_\_\_  
Hidratos de carbono: \_\_\_\_\_

## Jantar

Vegetais sem amido _____ _____ _____	Hidratos de carbono _____
	Calorias: _____ Hidratos de carbono: _____
Calorias: _____ Hidratos de carbono: _____	Proteína _____
	Calorias: _____ Hidratos de carbono: _____

Fruta e laticínios _____ _____	Bebida baixa em calorias _____
Calorias: _____ Hidratos de carbono: _____	Calorias: _____ Hidratos de carbono: _____

Gorduras saudáveis: \_\_\_\_\_  
Calorias: \_\_\_\_\_  
Hidratos de carbono: \_\_\_\_\_

## O seu plano alimentar diário

Utilize os espaços abaixo para adicionar as suas calorias e hidratos de carbono para o dia. Faça as alterações necessárias para que o seu plano de refeições corresponda aos seus objetivos.

Pequeno-almoço	Calorias	Hidratos de carbono
Vegetais sem amido	_____	_____
Hidratos de carbono	_____	_____
Proteína	_____	_____
Fruta e laticínios	_____	_____
Bebida baixa em calorias	_____	_____
Gorduras saudáveis	_____	_____
<b>Total da refeição:</b>		
<b>Almoço</b>		
Vegetais sem amido	_____	_____
Hidratos de carbono	_____	_____
Proteína	_____	_____
Fruta e laticínios	_____	_____
Bebida baixa em calorias	_____	_____
Gorduras saudáveis	_____	_____
<b>Total da refeição:</b>		
<b>Lanche da tarde</b>		
<b>Lanche total:</b>		
<b>Jantar</b>		
Vegetais sem amido	_____	_____
Hidratos de carbono	_____	_____
Proteína	_____	_____
Fruta e laticínios	_____	_____
Bebida baixa em calorias	_____	_____
Gorduras saudáveis	_____	_____
<b>Total da refeição:</b>		
<b>Lanche de fim de tarde</b>		
<b>Lanche total:</b>		
<b>Total para o dia:</b>	<input type="text"/>	<input type="text"/>



Utilize os pratos acima para criar as suas refeições. Peça à sua equipa de cuidados da diabetes o folheto **NovoCare® Planeamento de refeições e contagem de hidratos de carbono**. Irá ajudá-lo a encontrar o valor nutricional e os tamanhos das porções dos seus alimentos favoritos.

Pode querer fazer cópias disto antes de começar, para que possa planear a sua semana inteira.



## Lanche da tarde

Lanche _____ _____
Calorias: _____ Hidratos de carbono: _____

## Lanche de fim de tarde

Lanche _____ _____
Calorias: _____ Hidratos de carbono: _____

