



Partido Verde

# NUTRIÇÃO INFANTIL

♡ NUTRIR É UM ATO DE AMOR ♡



***Como elaborar pratos nutritivos  
e de baixo custo***

## BENEFÍCIOS

**Vegetais** - fonte de vitaminas, minerais e fibras que ajudam a manter um bom funcionamento intestinal

**Frutas** - alimento ótimo para lanches. Fonte rica de antioxidantes e fibras que auxiliam para fortalecer o sistema imunológico

**Grãos integrais** - contêm nutrientes como: vitamina E, vitaminas do complexo B e minerais (selênio, zinco, cobre, ferro, magnésio, potássio e fósforo).

Além das fibras que previnem o aumento do colesterol e triglicérides.

**Leguminosas** - são ótimas fontes de proteína vegetal, vitaminas e minerais, como: ferro, cálcio, zinco, entre outros que são importantes para a manutenção da saúde.

**Vegetais verdes escuros** - Ricas em vitaminas, minerais e fibras. São boas fontes de ferro e cálcio. Fortalecendo o sistema imunológico e beneficiando a saúde dos ossos.

## LEITE DE COCO



**300g DE COCO RALADO**



**1 LITRO DE ÁGUA**

### MODO DE PREPARO:

Bata tudo no liquidificador e depois coe, saudável e prático!

Aprenda também a fazer leite de: inhame, amendoim, semente de girassol e banana, no canal do [Youtube.com/novossabores](https://www.youtube.com/novossabores)

## FALE COM A NUTRI!



### Caroline Bonani

Nutricionista | CRN 3 - 35603

 12.98178-8328  [carol.bonani@hotmail.com](mailto:carol.bonani@hotmail.com)

 /carolbonani\_nutri

 Caroline Bonani - Nutricionista



curta a nossa  
página no facebook!  
[/partidoverdejacarei](https://www.facebook.com/partidoverdejacarei)

## FILIE-SE

O PV de Jacareí é um partido formado por idealistas, um partido jovem que sonha com a transparência, respeito ao próximo, honestidade e um mundo melhor.

 12 9 8242-2406



Partido Verde

# CAFÉ DA MANHA

## Opção 1:

Mingau de aveia preparado com leite vegetal ou água, mais fruta picada.

## Opção 2:

- Frutas picadas (mamão, manga, banana, maçã)
- Panqueca de aveia (bata 2 col. sopa de aveia com meia xícara de água. Bata no liquidificador. Adicione pouco sal ou pitadas de canela em pó) 1 xícara de leite vegetal + 1 colher de chá de açúcar mascavo + 1 colher de sobremesa de cacau em pó.



# ALMOÇO



## Divida o prato e 4 partes!

Duas partes do prato de legumes e verduras cruas e cozidas. Uma parte de proteína e uma parte de carboidrato.

## Exemplo:

- 1/2 prato de legumes e vegetais crus e cozidos - folhas verdes escuras, tomate, cenoura e couve-flor
- Arroz
- Feijão

Sobremesa: Laranja

# JANTAR

## Legumes e Verduras

### Exemplo:

- 1/2 prato de legumes e vegetais crus e cozidos (folhas, brócolis, beterraba)
- 1 porção de carboidrato: Batata, mandioca, milho ou batata doce (cozida ou assada)
- 1 porção leguminosa Lentilha ou grão de bico

Sobremesa: Abacaxi



# SUCOS



### Suco verde 1:

- 200ml de água
- 1 folha grande de couve
- Suco de 1 limão
- 1 maçã

### Suco verde 2:

- 200ml de água
- 1 folha grande de couve
- 1 fatia grossa de abacaxi
- 10 folhas de hortelã

### Suco rosa:

- 200ml de água
- Suco de 1 laranja
- 4 fatias grossas de beterraba crua
- 4 rodelas grossas de cenoura crua