

FAÇA UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

 **bluepharma**
GENÉRICOS



DICAS SAUDÁVEIS PARA A PRAIA.

Tenha um Verão em Linha com a sua Saúde.

O **Verão** chegou, trazendo consigo os piqueniques partilhados com os amigos e a família, à beira mar ou num local fresco e verdejante.

Este ambiente de partilha pode induzir o consumo de géneros alimentícios menos interessantes do ponto de vista nutricional (p.e. batatas fritas, bolos, refrigerantes) e também a prática de comportamentos de risco em termos de segurança alimentar, o que pode ocasionar, por exemplo, intoxicações alimentares.

As saladas são uma excelente forma de consumir uma refeição completa e refrescante.

Para construir uma salada nutricionalmente equilibrada deverá inserir uma fonte de proteínas (p.e. conservas de peixe, frango desfiado, ovo), hidratos de carbono (p.e. cous-cous, massa), gorduras insaturadas (abacate, azeite, frutos gordos), vitaminas e minerais (p.e. hortícolas, ervas aromáticas, frutas frescas).

Lembre-se de não temperar a sua salada antes de a consumir e leve consigo doses individuais dos temperos.

A água deve ser sempre a bebida de eleição.

NUNCA É TARDE
PARA ADOTAR UM

**ESTILO DE VIDA
SAUDÁVEL!**

Informação elaborada por M. João Campos Nutricionista

Fonte: Associação Portuguesa dos Nutricionistas | Guia de Refeições Saudáveis para o Verão