GUIA CHAMEX
para organizar um
MENU ALIMENTAR

GUIA CHAMEX
para organizar um
MENU ALIMENTAR

Para melhorar seus hábitos alimentares com diversas opções de refeições, crie o seu Guia de Planejamento Alimentar Semanal para o menu diário. Com ele, ao planejar suas refeições, você terá uma visão clara dos alimentos a serem consumidos com escolhas mais saudáveis e balanceadas, evitando assim, aquelas decisões compulsivas.

Além disso, ao organizar o seu cardápio será possível selecionar uma variedade de alimentos mais frescos, naturais e nutritivos, diminuindo os ultraprocessados ricos em açúcares, gorduras e aditivos químicos, além de evitar desperdícios de alimentos e os famosos deliverys e fast foods, o que resultará em mais um benefício, a economia de dinheiro.

Ou seja, com o seu o seu Guia de Planejamento Alimentar Semanal para o menu diário, você contribui com a saúde integral de toda a família, com escolhas mais conscientes e promove hábitos muito mais saudáveis. Mas como fazer? É muito simples. Imprima no papel **Chamex A4 90g/m²** o seu guia para cada dia da semana, deixando espaços para anotar os pratos e a lista de mercado.

Confira algumas dicas nutricionais que criamos para te ajudar a começar!

CHAMEX

Dicas para montar seu prato

Para montar um menu balanceado, leve em conta os diferentes grupos de alimentos e a proporção adequada deles. Uma dica é seguir o modelo do prato saudável, dividido em três partes, sendo a metade com vegetais e frutas, um quarto de proteínas e o último quarto por carboidratos, conforme os alimentos abaixo:

Vegetais e frutas:

Ocupam a metade do prato de forma variada, com verduras, legumes e frutas frescas. Fontes de vitaminas, minerais e fibras, são essenciais para a saúde do organismo. Sempre optando por pratos coloridos, que proporcionam mais nutrientes.

Proteínas:

Sendo um quarto do prato, as proteínas são encontradas em carnes magras, peixes, ovos, laticínios, leguminosas (feijão, lentilha e grão-de-bico) e oleaginosas (castanhas e amêndoas). Eles são bons para construção e reparação de tecidos, função hormonal e imunológica.

Carboidratos:

Ocupando o outro quarto do prato, eles são encontrados em alimentos como arroz, macarrão, batata, pães, cereais, entre outros. Escolha as versões integrais, que possuem um maior teor de fibras e nutrientes e são a principal fonte de energia para o organismo.

Além dos grupos de alimentos citados acima, adicione gorduras saudáveis em pequenas quantidades como azeite, abacate e oleaginosas e consuma muita água ao longo do dia. Atente-se às quantidades e evite alimentos processados ricos em açúcares, gorduras saturadas e sódio. Opte sempre que possível por alimentos frescos e naturais.

Lembrando que as proporções variam de acordo com as necessidades individuais e os objetivos de cada um (emagrecer, ganhar massa ou manter o peso), respeitando possíveis restrições alimentares. Na dúvida, busque uma orientação com profissionais nutricionistas para a sua dieta totalmente personalizada.

IMPORTANTE:

As tabelas à seguir contemplam o café da manhã, almoço, jantar, dois lanches para o período da manhã e da tarde e a ceia. Se ainda estiver com dúvida sobre as refeições no dia, como citado acima, basta consultar um profissional de nutrição.

GUIA DE PLANEJAMENTO SEMANAL

SEGUNDA-FEIRA

CAFÉ DA MANHÃ

LANCHE DA MANHÃ

ALMOÇO

LANCHE DA TARDE

JANTAR

CEIA

CHAMEX

GUIA DE PLANEJAMENTO SEMANAL

TERÇA-FEIRA

CAFÉ DA MANHÃ

LANCHE DA MANHÃ

ALMOÇO

LANCHE DA TARDE

JANTAR

CEIA

CHAMEX

GUIA DE PLANEJAMENTO SEMANAL

QUARTA-FEIRA

CAFÉ DA MANHÃ

LANCHE DA MANHÃ

ALMOÇO

LANCHE DA TARDE

JANTAR

CEIA

CHAMEX

GUIA DE PLANEJAMENTO SEMANAL

QUINTA-FEIRA

CAFÉ DA MANHÃ

LANCHE DA MANHÃ

ALMOÇO

LANCHE DA TARDE

JANTAR

CEIA

CHAMEX

GUIA DE PLANEJAMENTO SEMANAL

SEXTA-FEIRA

CAFÉ DA MANHÃ

LANCHE DA MANHÃ

ALMOÇO

LANCHE DA TARDE

JANTAR

CEIA

CHAMEX

GUIA DE PLANEJAMENTO SEMANAL

SÁBADO

CAFÉ DA MANHÃ

LANCHE DA MANHÃ

ALMOÇO

LANCHE DA TARDE

JANTAR

CEIA

CHAMEX

GUIA DE PLANEJAMENTO SEMANAL

DOMINGO

CAFÉ DA MANHÃ

LANCHE DA MANHÃ

ALMOÇO

LANCHE DA TARDE

JANTAR

CEIA

CHAMEX

LISTA DE COMPRAS

SEMANAL

CHAMEX

LISTA DE COMPRAS

MENSAL

CHAMEX