

vida
FLEX

metas de **SAÚDE**

Aprenda as metas de **fibras, vegetais e frutas**



Fibras:

LEGUMINOSAS

Feijão, ervilha, lentilha, grão-de-bico e soja.

TUBÉRCULOS E RAÍZES

Batata doce, batata inglesa, mandioca, aipim, cenoura, beterraba, inhame, nabo e todas os alimentos produzidos a partir destes.

FRUTAS

Abacaxi, ameixa fresca, ameixa seca, amora, banana, caju, cereja fresca, coco ralado ou fresco, caqui, damasco seco, figo fresco ou seco, goiaba, kiwi, laranja com bagaço, maçã, pêssego e pera com casca, manga, maracujá, mamão, melancia, melão, tangerina, morango, nectarina, tâmaras, uva fresca.

LEGUMES/VEGETAIS

Vegetais folhosos (TODOS, como alface, couve, espinafre, repolho, etc), abóbora, abobrinha, aipo, espargos, brócolis, cebola, pepino, pimentão, quiabo, tomate, vagem, etc.

CEREAIS INTEGRAIS

Todos os cereais têm fibras, mas os integrais geralmente possuem teor maior, são eles: arroz integral (não tem tanta diferença em relação ao branco), aveia, pães e massas integrais, milho, cevada, etc.

OUTROS

Linhaça, chia, cacau em pó e pipoca.

META: 10-15G/1000KCAL OU 25G

Vegetais e legumes

Vegetais folhosos (TODOS, como alface, couve, espinafre, repolho, etc), abobrinha, cenoura aipo, espargos, brócolis, cebola, pepino, pimentão, quiabo, tomate, vagem, etc.

META: 400G/DIA

Frutas

Todas menos abacate e coco, que são fontes principais de gordura.

FRUTAS - CALORIAS: Morango (todas as frutas vermelhas), limão, melão, melancia, kiwi, pêssego, ameixa, mamão, abacaxi, pêssego, pêra, tangerina, laranja e pitaya .

FRUTAS + CALORIAS: Banana, manga, uva, maçã, açaí (e claro, abacate e coco, que são fontes de gordura)

META: 180-300G/DIA

vida
FLEX