



PROJETO
BOM DIA

*um dia de cada vez,
e cada dia melhor!*

**Alimentação
saudável**

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL^{1,2}

A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

é uma ferramenta bastante importante no controle da diabetes. Por isso é necessário pensar com cuidado na escolha dos alimentos e no preparo das suas refeições.^{1,2}

O QUE É UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?¹



Pratos coloridos



Alimentos ricos em fibras



Procure ajuda profissional



Escolher alimentos naturais



Comer no horário certo e mastigar bem



Coma com moderação

DICAS



Dê preferência a preparos de alimentos grelhados, assados, cozido no vapor ou até mesmo crus²



Frutas são ricas em vitaminas e fibras e devem fazer parte de seu cardápio¹



Realize 6 refeições ao dia, sendo 3 principais e 3 lanches²



Invista em alimentos integrais¹



Invista em especiarias e temperos naturais¹



Limite o consumo de açúcar, sal e gorduras saturadas¹

UMA DIETA EQUILIBRADA INCLUI 5 GRUPOS DE ALIMENTOS:



QUE TAL UMA
RECEITA PARA
COMEÇAR SUA
ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL?



Imagem meramente ilustrativa

IOGURTE CASEIRO

Tempo da receita: 10 horas

Rendimento: 1l

Dificuldade: ● ○ ○

Ingredientes:

Marinado

- 1l de leite integral
- 1 pote de iogurte natural integral

Modo de preparo:

1. Despeje o leite em uma panela e leve ao fogo baixo até começar a borbulhar nos cantos;
2. Apague o fogo, espere amornar (40°C) e misture o iogurte;
3. Transfira para um recipiente ou panela grossa, enrole com um pano de prato e guarde dentro do forno (desligado) para formar uma estufa e os lactobacillus se multiplicarem;
4. Espere de 8 a 10 horas;

5. Transfira o iogurte para um pote de vidro higienizado, com tampa e armazene na geladeira;
6. Espere em torno de 2 horas ou até firmar para servir;
7. Batido no liquidificador com frutas, ou servido com pedaços de frutas, fica uma delícia;
8. Iogurte grego: transfira o iogurte depois de pronto para um recipiente alto com um filtro de pano, de forma que fique um espaço de 4 dedos entre o recipiente e o filtro. Leve para geladeira até sair o soro e o conteúdo ficar cremoso (em torno de 3 horas). Transfira para um pote de vidro e conserve na geladeira. Rende aproximadamente 350ml.

PARA MAIS RECEITAS ACESSE

www.projetobomdia.com.br/wp-content/uploads/2019/livro_receitas_para_diabetes_saida_v2.pdf

Ou escaneie o QR code ao lado com seu celular



CAÇA PALAVRAS

Agora que você já tem todas as dicas em suas mãos, encontre ao lado itens que te ajudam a ter uma **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**.^{1,2}



L Ó F L Ê Ã E É Ú C T N Õ T U C B Õ
 Ô A I N F E Ã M R V E É V C E Ó X R
 L N L D X I G I S E M R G L Z U O L
 G N R É W L Ç O Ó R P N E W F P T E
 T N X Ê F Y N Ô É D E Ó S A C A L G
 Z K F A Á I C Â Â U R L É K I H Ô U
 Ã B D R Ò S B L H R O D E U S S W M
 Ã K U Ô U X M R B A S V M T D M E E
 Q C N X Z T F À A S L C P P E Z À S
 X G R E L H A D O S X S V R L G C Z
 Z Q T É R R G S E D B F Ã Í Q Õ L Â
 U Ç E H Ç Ò Õ S Ã F C Â E K A Ç M Z

Respostas: Frutas; Verduras; Legumes; Cereais; Temperos; Fibras; Grelhados.



Para informações de qualidade,
visite a página

projetobomdia.com.br



Informações
confiáveis



Interatividade



Como viver de
forma saudável
com a doença

O **Projeto Bom Dia** é um canal oficial de informações sobre diabetes tipo 2 apoiado pela ADJ e ANAD. O objetivo é informar os pacientes com diabetes e a comunidade, aumentando a conscientização sobre a doença com informações de qualidade. Queremos saber mais sobre você: Compartilhe suas experiências e dificuldades nas nossas redes sociais e no site.

Mantenha-se informado, saudável e otimista!

Este projeto estará ao seu lado para ajudar você a conviver com o diabetes e melhorar sua qualidade de vida.

Referências: 1. Projeto bom dia Disponível em: <https://projetobomdia.com.br>. Acessado em 10/02/20 às 11:00. 2. SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. Princípios para orientação nutricional no diabetes mellitus. Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes, v. 19, 2015.

Apoio



Realização

