

ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA EM PORÇÕES PRÁTICAS

Estas figuras demonstram como a própria mão pode servir de medida para o tamanho das porções individuais.





8x
por dia



BEBIDAS

Um copo

preferir bebidas não açucaradas e água

3x
por dia



LEGUMES

1 porção = a quantidade que cabe numa mão
em várias cores



2x
por dia



FRUTOS

1 porção = a quantidade que cabe numa mão
em várias cores

4x
por dia

3x
por dia



ALIMENTOS COM CEREAIS, BATATAS E LEGUMINOSAS

1 porção = a quantidade que cabe numa mão ou do tamanho
da mão fechada
preferir alimentos integrais



3-4x
por dia

3x
por dia



LEITE E LATICÍNIOS

1 porção = 1 copo ou, no caso do queijo, do tamanho de dois dedos

1x
por dia



CARNE, PEIXE, OVOS E TOFU

1 porção = o tamanho que corresponde à palma da mão
e com a espessura do dedo mínimo

como alternativa, uma porção adicional de laticínios



3x
por dia



ÓLEOS, GORDURAS E NOZES

1 porção = metade de um polegar

adicionalmente uma pequena mão-cheia de nozes não salgadas por dia

1x
por dia



SNACKS DOCES E SALGADOS, BEBIDAS AÇUCARADAS

uma pequena porção ou um copo no máximo

Mais informações em:

www.ag.ch/ggesundundzwaeg

www.fit.so.ch

www.gesundheitsfoerderung.ch

www.sge-ssn.ch



Com o apoio financeiro e especializado do migesplus
www.migesplus.ch – Informações sobre saúde em várias línguas