

✓ *Aprovado por nutricionista!*

# Guias Alimentares de Base Vegetal

proveg  
**PRATO SUSTENTÁVEL**



## Crianças de 1 aos 3 anos

### Pequeno - Almoço

- 1 logurte vegetal natural
- ½ pão integral com manteiga vegetal (incluindo de amendoim)

### Lanche da Manhã

- ½ peça de fruta da época madura/triturada
- 2 bolachas/tostas simples

### Almoço e Jantar

- ½ taça de sopa de hortícolas
- Constituição do prato: ¼ de fonte de hidratos de carbono (arroz, massa ou cuscus integrais, ou batata); ¼ de fonte de proteína (leguminosas); ½ de hortícolas (crus ou cozinhados)
- ½ peça de fruta madura/triturada (rica em vitamina C, como a laranja ou o kiwi)

### Lanche da Tarde

- 1 logurte vegetal sólido
- ½ punhado de frutos gordos triturados (ex: avelãs, amêndoas, nozes)

## Recomendações Nutricionais

(em média)

### Calorias

1000Kcal

### Hidratos de carbono

135g

### Gorduras

30g

### Proteínas

35g

✓ *Aprovado por nutricionista!*

# Guias Alimentares de Base Vegetal

proveg  
**PRATO SUSTENTÁVEL**



## Crianças de 3 aos 6 anos

### Pequeno - Almoço

- ½ chávena de bebida vegetal (preferencialmente bebida de soja enriquecida em vitaminas e cálcio e sem açúcares adicionados)
- ½ pão integral com manteiga vegetal (incluindo de amendoim)

### Lanche da Manhã

- 1 peça de fruta da época
- 3 bolachas/tostas simples

### Almoço e Jantar

- 1 taça de sopa de hortícolas
- Constituição do prato: ¼ de fonte hidratos de carbono (arroz, massa ou cuscus integrais, ou batata); ¼ de fonte de proteína (leguminosas, tofu, soja, tempeh ou seitan); ½ de hortícolas (crus ou cozinhados)
- ½ peça de fruta madura/triturada (rica em vitamina C, como a laranja ou o kiwi)

### Lanche da Tarde

- 1 iogurte vegetal sólido
- ½ punhado de frutos gordos triturados (ex: avelãs, amêndoas, nozes)

## Recomendações Nutricionais

(em média)

### Calorias

1300Kcal

### Hidratos de carbono

180g

### Gorduras

45g

### Proteínas

65g

✓ *Aprovado por nutricionista!*

# Guias Alimentares de Base Vegetal

proveg  
**PRATO SUSTENTÁVEL**



## Crianças de 7 aos 12 anos

### Pequeno - Almoço

- 1 chávena de bebida vegetal (preferencialmente bebida de soja enriquecida em vitaminas e cálcio e sem açúcares adicionados)
- ½ pão integral com manteiga vegetal (incluindo de amendoim)

### Lanche da Manhã

- 1 peça de fruta da época
- 5 bolachas/tostas simples

### Almoço e Jantar

- 1 taça de sopa de hortícolas
- Constituição do prato: ¼ de fonte de hidratos de carbono (arroz, massa ou cuscus integrais, ou batata); ¼ de fonte de proteína (leguminosas, tofu, soja, tempeh ou seitan); ½ hortícolas (crus ou cozinhados)
- ½ peça de fruta madura/triturada (rica em vitamina C, como a laranja ou o kiwi)

### Lanche da Tarde

- 1 logurte vegetal sólido
- ½ punhado de frutos gordos triturados (ex: avelãs, amêndoas, nozes)

## Recomendações Nutricionais

(em média)

### Calorias

1700Kcal

### Hidratos de carbono

230g

### Gorduras

55g

### Proteínas

85g

✓ *Aprovado por nutricionista!*

# Guias Alimentares de Base Vegetal

proveg  
**PRATO SUSTENTÁVEL**



## Jovens de 13 aos 16 anos

### Pequeno - Almoço

- 1 chávena de bebida vegetal (preferencialmente bebida de soja enriquecida em vitaminas e cálcio e sem açúcares adicionados)
- 1 pão integral com manteiga vegetal (incluindo de amendoim)

### Lanche da Manhã

- 1 peça de fruta da época
- 5 bolachas/tostas simples

### Almoço e Jantar

- 1 taça de sopa de hortícolas
- Constituição do prato:  $\frac{1}{4}$  de fonte de hidratos de carbono (arroz, massa ou cuscus integrais, ou batata);  $\frac{1}{4}$  de fonte de proteína (leguminosas, tofu, soja, tempeh ou seitan);  $\frac{1}{2}$  de hortícolas (crus ou cozinhados)
- 1 peça de fruta madura/triturada (rica em vitamina C, como a laranja ou o kiwi)

### Lanche da Tarde

- 1 iogurte vegetal sólido
- $\frac{1}{2}$  punhado de frutos gordos triturados (ex: avelãs, amêndoas, nozes)
- 3 colheres de flocos de cereais integrais

## Recomendações Nutricionais

(em média)

### Calorias

2000Kcal

### Hidratos de carbono

275g

### Gorduras

65g

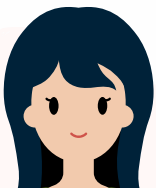
### Proteínas

100g

✓ *Aprovado por nutricionista!*

# Guias Alimentares de Base Vegetal

proveg  
**PRATO SUSTENTÁVEL**



**Adultos de 17 aos 64 anos**

## Pequeno - Almoço

- 1 chávena de bebida vegetal (preferencialmente bebida de soja enriquecida em vitaminas e cálcio e sem açúcares adicionados)
- 1 pão integral com manteiga vegetal (incluindo de amendoim)

## Lanche da Manhã

- 1 peça de fruta da época
- 5 bolachas/tostas simples

## Almoço e Jantar

- 1 taça de sopa de hortícolas
- Constituição do prato:  $\frac{1}{4}$  de fonte de hidratos de carbono (arroz, massa ou cuscus integrais, ou batata);  $\frac{1}{4}$  de fonte de proteína (leguminosas, tofu, soja, tempeh ou seitan);  $\frac{1}{2}$  de hortícolas (crus ou cozinhados)
- 1 peça de fruta madura/triturada (rica em vitamina C, como a laranja ou o kiwi)

## Lanche da Tarde

- 1 logurte vegetal sólido
- 1 punhado de frutos gordos triturados (ex: avelãs, amêndoas, nozes)
- 6 colheres de flocos de cereais integrais

## Recomendações Nutricionais

(em média)

### Calorias

2200Kcal

### Hidratos de carbono

300g

### Gorduras

70g

### Proteínas

110g

✓ *Aprovado por nutricionista!*

# Guias Alimentares de Base Vegetal

proveg  
**PRATO SUSTENTÁVEL**



## Sêniores a partir de 65 anos

### Pequeno - Almoço

- 1 chávena de bebida vegetal (preferencialmente bebida de soja enriquecida em vitaminas e cálcio e sem açúcares adicionados)
- 1 pão integral com manteiga vegetal (incluindo de amendoim)

### Lanche da Manhã

- 1 peça de fruta da época
- 5 bolachas/tostas simples

### Almoço e Jantar

- 1 taça de sopa de hortícolas
- Constituição do prato:  $\frac{1}{4}$  de fonte de hidratos de carbono (arroz, massa ou cuscus integrais, ou batata);  $\frac{1}{4}$  de fonte de proteína (leguminosas, tofu, soja, tempeh ou seitan);  $\frac{1}{2}$  de hortícolas (crus ou cozinhados)
- 1 peça de fruta madura/triturada (rica em vitamina C, como a laranja ou o kiwi)

### Lanche da Tarde

- 1 iogurte vegetal sólido
- $\frac{1}{2}$  punhado de frutos gordos triturados (ex: avelãs, amêndoas, nozes)
- 3 colheres de flocos de cereais integrais

## Recomendações Nutricionais

(em média)

### Calorias

1800Kcal

### Hidratos de carbono

245g

### Gorduras

60g

### Proteínas

90g