

# DIA ALIMENTAR

## COMPLETO, EQUILIBRADO E VARIADO



AQUI ESTÃO REPRESENTADAS AS PORÇÕES DIÁRIAS RECOMENDADAS E EQUIVALENTES ENTRE OS ALIMENTOS.

O NÚMERO MENOR DAS PORÇÕES É DESTINADO A CRIANÇAS (DE 1 AOS 3 ANOS) E O NÚMERO MAIOR A HOMENS ATIVOS E RAPAZES ADOLESCENTES. A RESTANTE POPULAÇÃO DEVE ORIENTAR-SE PELOS VALORES INTERMÉDIOS.

A NOVA  
RODA DOS  
ALIMENTOS



ADAPTADO DE:

- A NOVA RODA DOS ALIMENTOS, um guia para uma escolha alimentar diária. INSTITUTO DO CONSUMIDOR\*, FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO DA UNIVERSIDADE DO PORTO. 2003. - Consulte para mais informações.

POSTER PRODUZIDO NO ÂMBITO DO PROTOCOLO DE COLABORAÇÃO CELEBRADO ENTRE A DIRECÇÃO-GERAL DE SAÚDE - PROGRAMA NACIONAL PARA A PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL - E A DIRECÇÃO-GERAL DO CONSUMIDOR.

\*atual Direcção-Geral do Consumidor  
Desenvolvido: novembro 2014

ÁGUA

PELO  
MENOS 1,5L



8 COPOS  
200ml

<b>CEREAIS E DERIVADOS, TUBERCULOS</b> 4 A 11 PORÇÕES	<p>1 FATIA 70g</p>	<p>1 UNIDADE 50g</p>	<p>2 MÃOS 35g</p>	<p>1 E 1/2 UNIDADE 125g</p>	<p>1 MÃO - 35g CRU 110g COZINHADO</p>	<p>1 MÃO - 35g CRU 110g COZINHADO</p>	<p>6 UNIDADES 35g</p>
<b>HORTICOLAS</b> 3 A 5 PORÇÕES	<p>180g CRU 140g COZINHADO</p>	<p>180g CRU 140g COZINHADO</p>	<p>180g CRU 140g COZINHADO</p>	<p>180g CRU 140g COZINHADO</p>			
<b>FRUTA</b> 3 A 5 PORÇÕES	<p>1 UNIDADE 160g</p>	<p>1 UNIDADE 160g</p>	<p>1 UNIDADE 160g</p>	<p>12 BAGOS 160g</p>	<p>1 UNIDADE 160g</p>		
<b>LATICÍNIOS</b> 2 A 3 PORÇÕES	<p>1 CANECA 250ml</p>	<p>2 FATIAS 40g</p>	<p>1 E 1/2 UNIDADE 200g</p>	<p>1 UNIDADE 200g</p>	<p>1/4 UNIDADE 50g</p>		
<b>CARNE, PESCADO E OVOS</b> 1,5 A 4,5 PORÇÕES	<p>30g CRU 25g COZINHADO</p>	<p>30g CRU 25g COZINHADO</p>	<p>30g CRU 25g COZINHADO</p>	<p>30g CRU 25g COZINHADO</p>	<p>1 UNIDADE 55g</p>		
<b>LEGUMINOSAS</b> 1 A 2 PORÇÕES	<p>1 COLHER DE SOPA - 25g CRU 3 COLHERES DE SOPA - 80g COZINHADO</p>	<p>3 COLHERES DE SOPA - 80g CRU 3 COLHERES DE SOPA - 80g COZINHADO</p>	<p>1 COLHER DE SOPA - 25g CRU 3 COLHERES DE SOPA - 80g COZINHADO</p>				
<b>GORDURAS E ÓLEOS</b> 1 A 3 PORÇÕES	<p>1 COLHER DE SOPA 10g ÓLEO</p>	<p>1 COLHER DE SOPA 10g AZEITE</p>	<p>4 COLHERES DE SOPA 30g NATA</p>	<p>1 COLHER DE SOBREMESA 15g MANTEIGA</p>	<p>1 COLHER DE SOBREMESA 15g MARGARINA</p>	<p>1 COLHER DE CHÁ 10g BANHA</p>	