

Comida Rápida - Não Tão Rápido!

Ao invés de...

Experimente...

Por quê?



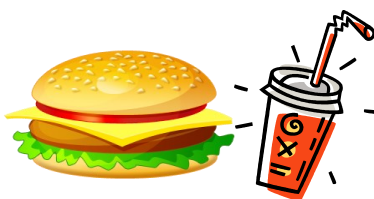
Café da manhã



Donuts com glacé e refresco

Bagel integral e manteiga de amendoim com leite baixo em gordura

- A manteiga de amendoim é doce como um donut e tem proteína para construir músculos.
- O trigo integral tem fibras para mantê-lo satisfeito por mais tempo.
- O cálcio no leite ajuda a construir ossos fortes.



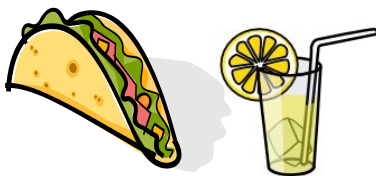
Almoço



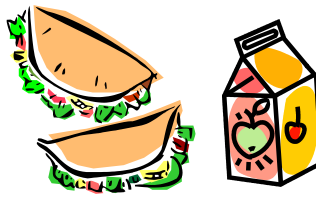
Cheeseburger com refrigerante

Frango grelhado no pão integral com água

- Escolha carne magra (com pouca gordura), pois a gordura no hambúrguer pode danificar o coração.
- A água é importante para manter nosso corpo funcionando.



Jantar



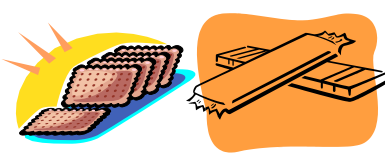
Taco duro de carne com limonada

Taco macio de frango com suco 100% de frutas

- Experimente tortilhas macias em vez de casquinhas duras fritas.
- Frango grelhado é uma carne magra.
- 1 copo de sumo 100% da fruta conta como 1 copo de fruta.



Lanche



Batatas fritas ou uma barra de chocolate

Biscoitos "Graham" ou uma barra de cereais com lascas de chocolate amargo

- Os biscoitos "Graham" são crocantes como batatas fritas, mas têm baixo teor de gordura.
- A barra de cereais é rica em fibras e contém grãos integrais.



Sobremesa



Biscoitos ou sorvete

Salada de frutas ou iogurte congelado com baixo teor de gordura

- A fruta é naturalmente doce e contém muitos nutrientes para te manter saudável.
- O iogurte congelado baixo em gordura tem menos gordura do que o sorvete.