



Como Comer Bem em Restaurantes

Há muitas opções quando você come fora. Aqui estão algumas dicas para tornar sua refeição saudável.

Pedindo um sanduíche?

Escolha pão integral, se estiver disponível. O pão integral contém fibra que te deixa satisfeito por mais tempo.

Experimente um wrap ou pão achatado ("flatbread").

Coma metade de um sanduíche e embrulhe a outra metade para comer em outra refeição.



Cuidado com Molhos



A maioria dos condimentos contém muito sal.

Use pouca maionese e mostarda e outros condimentos, molhos e temperos.

Confira mais dicas na parte de trás!

Você sabia?

Se a sua família é elegível para o Programa de Refeição de Restaurante pelo Departamento de Serviços Humanos (RI DHS), você pode usar os benefícios do SNAP em restaurantes participantes.

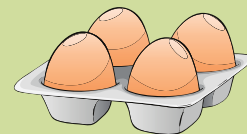
Os beneficiários do SNAP que são elegíveis para o Programa de Refeição de Restaurante (RMP) são notificados pelo DHS. Mais informações sobre a elegibilidade do RMP podem ser encontradas em dhs.ri.gov.



Escolha proteínas magras

Escolha proteínas como frango, peru, atum ou ovos.

Escolha proteínas magras que o mantenham cheio, forneçam energia e sejam mais baixas em gordura.



Sempre adicione vegetais



Sempre adicione seus vegetais favoritos. Escolha pelo menos dois vegetais por refeição.



Varie as cores para obter o máximo de nutrição: adicione vegetais verdes, vermelhos e laranja e quaisquer outras cores que você encontrar.

Foque em vegetais: coma uma salada com proteínas magras, como frango, peru, atum ou ovos.

Pense na sua bebida

Refrigerantes podem ter muito açúcar adicionado.

Experimente água, leite com baixo teor de gordura ou suco 100% da fruta, se estiver disponível.

