



DICAS DO SEU MELHOR AMIGO!

ALIMENTOS QUE **PROMOVEM** A SACIEDADE



Escolher alimentos que promovem saciedade é uma ótima estratégia para controlar a fome e manter uma alimentação equilibrada ao longo do dia.

Alimentos que ajudam a manter você satisfeito por mais tempo:

1. Proteínas magras:

- Exemplos: Frango, peixe, ovos, tofu e iogurte natural.
- Benefício: Reduzem o apetite e ajudam no controle do peso.

2. Fibras:

- Exemplos: Aveia, chia, linhaça, frutas com casca (maçã, pera), leguminosas (feijão, lentilha, grão-de-bico).
- Benefício: Retardam a digestão, mantendo a saciedade por mais tempo.

3. Gorduras boas:

- Exemplos: Abacate, oleaginosas (castanhas, nozes), azeite de oliva.
- Benefício: Fornecem energia e prolongam a sensação de saciedade.

4. Carboidratos complexos:

- Exemplos: Batata-doce, quinoa, arroz integral e pão integral.
- Benefício: Liberação gradual de energia, mantendo o corpo nutrido por mais tempo.

5. Vegetais crus e ricos em água:

- Exemplos: Pepino, cenoura, brócolis, alface.
- Benefício: Fornecem fibras, são baixos em calorias e promovem volume na alimentação.

6. Chia e linhaça:

- Benefício: Ao absorverem água, criam uma espécie de gel no estômago, aumentando a sensação de saciedade.

Como incluir no dia a dia?

- Monte refeições equilibradas com proteínas, fibras e gorduras boas.
- Troque lanches industrializados por frutas com castanhas ou iogurte com aveia.
- Comece as refeições com saladas ricas em fibras e vegetais crus.

Sentir saciedade é parte de uma alimentação equilibrada! Escolha alimentos que cuidam do seu corpo e te ajudam a fazer melhores escolhas ao longo do dia.