



## DICAS DO SEU MELHOR AMIGO!

### COMBINAÇÕES DE FRUTAS E **OLEAGINOSAS**



Começar o dia com uma combinação equilibrada de frutas e oleaginosas é uma excelente forma de fornecer energia, fibras e gorduras boas para o seu organismo. Confira algumas opções práticas e deliciosas!

#### Combinações práticas:

- 1) Banana + amendoim:** A banana é rica em potássio e fibras, enquanto o amendoim oferece proteínas e gorduras saudáveis, proporcionando saciedade.
- 2) Maçã + nozes:** A maçã é fonte de fibras e antioxidantes, e as nozes adicionam ácidos graxos ômega-3, que ajudam na saúde do coração.
- 3) Morangos + castanhas de caju:** Morangos são antioxidantes naturais e ajudam no controle da glicemia. As castanhas de caju são fontes de magnésio e proteínas.
- 4) Pera + amêndoas:** A pera ajuda na digestão por ser rica em fibras e água, enquanto as amêndoas fornecem vitamina E e gorduras saudáveis.
- 5) Uvas + pistache:** As uvas contêm resveratrol, que combate o envelhecimento celular, e o pistache traz proteínas e antioxidantes.

**# Dica:** Combine 3 a 4 porções de frutas variadas ao longo do dia com uma pequena porção de oleaginosas (cerca de 30g).

Essas combinações fornecem energia prolongada e ajudam a evitar picos de fome.