CHECKLIST

ALMOÇOS E JANTARES

SAUDÁVEIS E SUSTENTÁVEIS

ESTAS REFEIÇÕES INCLUEM:

SIM

NÃO

... SOPA DIARIAMENTE?

... LEGUMINOSAS DIARIAMENTE?

... HORTÍCOLAS DIARIAMENTE (METADE DO PRATO)?

...PESCADO SETE VEZES POR SEMANA?

... CARNES VERMELHAS APENAS DUAS VEZES POR SEMANA?

... ÁGUA COMO BEBIDA DE ELEIÇÃO?

... PRODUTOS LOCAIS E DA ÉPOCA?

OCASIONALMENTE REFEIÇÕES À BASE DE LEGUMINOSAS?

E AINDA:

VARIA OS ACOMPANHAMENTOS (MASSA, BATATA OU ARROZ)?

VARIA OS HORTÍCOLAS NO PRATO?

UTILIZAS ERVAS AROMÁTICAS PARA TEMPERAR?

OPTA POR MÉTODOS DE CONFEÇÃO SIMPLES (JARDINEIRAS, ESTUFADOS, CALDEIRADAS, COZIDOS, ENSOPADOS)?