

Dicas saudáveis

1. Acrescente sempre fibras e sementes, como aveia, linhaça, chia, gergelim nas refeições para melhorar o sistema circulatório, inclusive o coração, pois além de reduzir o colesterol, reduz o peso
2. Consuma peixe pelo menos 2 vezes por semana, ele é rico em ômega 3, que protege os vasos do envelhecimento precoce e de entupimento.
3. Os vegetais verdes escuros, como brócolis, couve, rúcula, dentre outros, são fontes potentes de cálcio, de melhor absorção que o cálcio que há no leite de vaca. Consuma diariamente.
4. Sempre tenha vegetais coloridos no seu prato de almoço ou jantar, eles são ricos em minerais, vitaminas e antioxidantes.
5. Beba de 8-10 copos de água por dia, fora das refeições, pois nosso corpo é constituído de cerca de 70% deste líquido indispensável.

Dra. Márcia Mônica Ferreira – Nutricionista Funcional
Av. Juracy Magalhães Jr, 2490- Rio Vermelho
Tel: 3245-8415 / 34914871

Realização:



Associação do Ministério Público do Estado da Bahia
Rua Boulevard América, 59 - Jardim Baiano - Salvador/Ba - CEP:40.050-320
Telefone geral: (71) 3320-2300 / Serviço Social: (71) 3320-2312
Sítio São Paulo: (71) 3377-3509 - secretaria@ampeb.org.br
Home Page: www.ampeb.org.br



ASSOCIAÇÃO DO
MINISTÉRIO PÚBLICO
DO ESTADO DA BAHIA

Cardápio



- *Bebidas*

- Água de coco
- Água mineral (com ou sem gás)
- Café/ Chá
- Cerveja
- Coquetel de frutas
- Espumante
- Refrigerante (Zero e Normal)
- Sucos diet
- Whisky

- *Entrada*

- Beiju de manteiga
- Brusquetas
- Filé aperitivo a la Divânia
- Pães
- Pão de queijo
- Patê de alho e atum

- *Saladas*

- Salada cozida com palmito, tomate cereja, brócolis e couve-flor
- Salada crua de cenoura e beterraba; folhas verdes, tomate e cebola
- Salpicão de frango

- *Prato principal*

- Filé mignon ao molho madeira
- Frango a parmegiana
- Massa: bolonhesa;
molho branco e parmesão ralado
- Salmão ao molho de maracujá

- *Acompanhamentos*

- Arroz branco com cenoura
- Farofa de cenoura com passas
- Purê de mandioquinha

- *Sobremesas*

- Frutas (abacaxi, manga, melancia e uva)
- Pudim de leite
- Barra de cereal
- Torta de chocolate com morango a la Divânia

