

Anotação da mesa do Minamo (Vegetais primeiro ①)

Vamos comer 5 pratos de vegetais por dia

Vamos comer 350g
de vegetais por dia!!



Sopa de missô cheio
de ingredientes

75g



Ohitashi de espinafre
(espinafre com molho
de shoyu e dashi)

80g



Salada de alface e pepino

85g



Tomates gelado

100g



Kabocha no
nimono (abóbora cozida)

100g

※ Peso é um exemplo

O que significa “Vegetais primeiro”?



+ 1 prato de
vegetais à sua
refeição habitual



Comer os vegetais
logo no início
da refeição



Alcançar o 1º lugar do país
em termos de consumo de
vegetais

Saiba de quanto vegetais você precisa

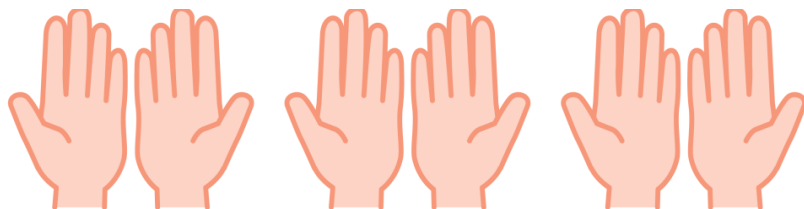
70% dos residentes de Gifu são deficientes na ingestão de vegetais!



Você come 350 gramas de vegetais por dia?

350g de vegetais/dia

Quant. Ideal para vegetais crus: 3 porções de duas mãos



Adicione vegetais à sua refeição diária



Aumente aos poucos a ingestão de vegetais nas refeições no lar, nas marmitas ou fora de casa.

Loja de conveniência

Escolha uma marmita cheia de legumes e vegetais.



Refeições fora de casa

Escolha uma refeição que inclua alimentos básicos, prato principal e acompanhamento, não um único item.



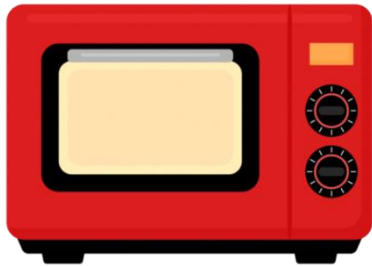
Lar

Adicione vegetais à sua sopa habitual.
Adicione pratos de vegetais pré-preparados à sua mesa de refeições do dia a dia.



Como comer bastante vegetais

Aqueça os vegetais para reduzir o “volume”!

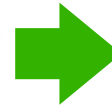


Lave, coloque em um prato, embrulhe em filme plástico e leve ao microondas

Quando aquecido, torna mais fácil de consumir em grande quantidade



1 porção de vegetais crus



1 porção de vegetais cozidos



Como comer bastante vegetais

Sopa de missô cheio de ingredientes



Adicione mais vegetais e legumes na sopa e **aumente facilmente o seu consumo!**

Poderá consumir os nutrientes como **vitaminas e minerais** solúveis em água também!



Para redução de sal, o consumo de sopa é aconselhável apenas **1 porção por dia**