

10

ALIMENTOS DE

BAIXA CALORIA

QUE IRÃO TE DAR MAIS

SACIEDADE



THAIS NOGUEIRA
NUTRICIONISTA

1

Vegetais de Folhas Verdes

Espinafre, alface, couve, rúcula, entre outros. São ricos em fibras e nutrientes, proporcionando volume sem adicionar muitas calorias.



Vegetais Não-Amiláceos

2

Brócolis, couve-flor, pepino, tomate, pimentão. Esses alimentos são nutritivos, cheios de fibras e geralmente baixos em calorias.



3

Proteínas Magras

Peito de frango, peixe e ovos. As proteínas são conhecidas por proporcionar saciedade e ajudar na manutenção da massa muscular.



Leguminosas

4

Lentilhas, feijão, grão-de-bico. Ricas em fibras e proteínas, as leguminosas são alimentos saciantes e nutritivos.



5

Frutas com Alto Teor de Água

Melancia, melão,
morangos, toranja.
Frutas com alto teor
de água ajudam na
hidratação e
proporcionam
saciedade com
poucas calorias.



Iogurte Natural Desnatado

6



Fonte de proteínas, o
iogurte desnatado pode
ser uma opção saciante
e nutritiva..

7

Quinoa

Uma excelente fonte de proteína vegetal e fibras, a quinoa é uma opção saciante.

**8**

Aveia

Rica em fibras solúveis, a aveia é uma escolha que pode ajudar a manter a sensação de saciedade por mais tempo.



9

Chia e Linhaça

Essas sementes são ricas em fibras e gorduras saudáveis, proporcionando uma sensação de saciedade.



Caldo de Legumes ou Sopa de Vegetais

10



Uma opção leve, mas saciante, especialmente antes das refeições principais, ou como uma opção de jantar mais leve...