



Método Monta-Prato

Uma lógica simples para montar suas refeições com o que você gosta, consegue comprar e já tem em casa.

Sem contar calorias. Sem pesar alimentos. Sem seguir um cardápio rígido. Você olha para o prato, usa a própria mão como medida e faz a escolha que cabe no seu dia.

Você não precisa decorar receitas

Precisa aprender uma lógica.

O Método Monta-Prato não diz o que você é obrigada a comer. Ele mostra **como montar uma refeição** com as opções que fazem sentido para você hoje.

Use o que há

Use o que já está na geladeira

Substitua

Troque um alimento por outro da mesma função

Adapte

Adapte ao gosto da família

Simplifique

Escolha opções simples e econômicas

A estrutura continua. Os alimentos podem mudar.



Sua régua já está com você

O prato mostra a proporção. A mão mostra a medida.

Você não precisa de balança, tabela, aplicativo de calorias ou medidas complicadas. A mão acompanha o tamanho do seu próprio corpo — por isso, a medida se ajusta naturalmente a você.



A palma

Para a proteína



O punho

Para o carboidrato e a fruta



O polegar

Para a gordura boa

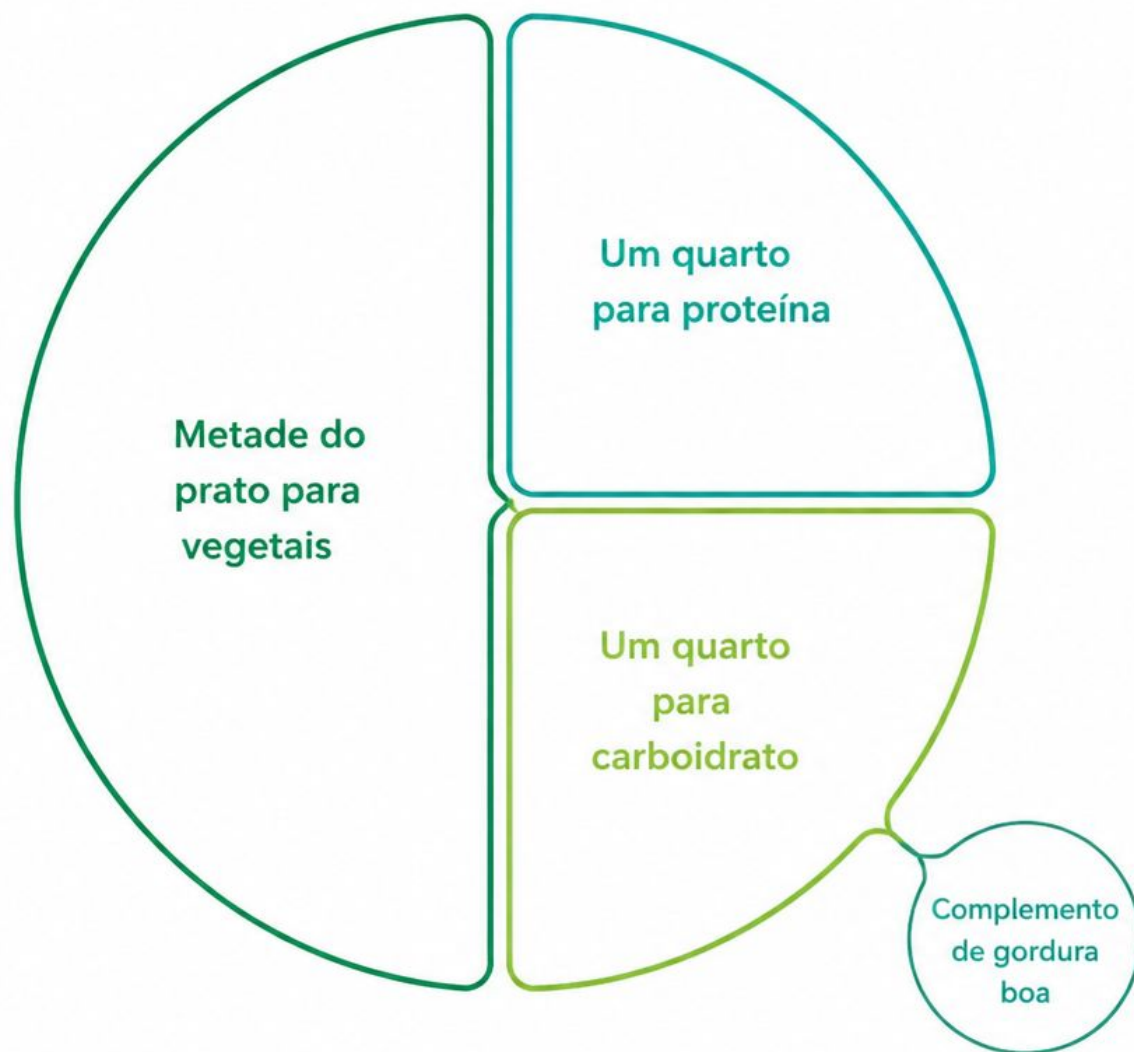


As duas mãos em concha

Para os vegetais

A proporção que resolve o prato

Uma imagem para lembrar em qualquer lugar.



Divisão de um prato em quatro partes:

- Metade do prato para vegetais,
- um quarto para proteína,
- um quarto para carboidrato,
- e um complemento de gordura boa.

Funciona para **arroz, feijão, carne e salada; frango, legumes e batata; peixe, arroz e vegetais;** ou o **prato comum da família.**

Sem cálculo. Sem refeição separada. Essa lógica serve para o prato comum da sua família.

Comece preenchendo metade

Folhas, legumes ou uma combinação dos dois.

Os vegetais dão volume ao prato e acrescentam fibras à refeição. Use **as duas mãos em concha ou mais**.

Salada crua

Couve ou repolho
refogado

Cenoura, abóbora ou
chuchu

Legumes cozidos ou no
vapor

Vegetais congelados

Não precisa escolher a opção mais cara. O vegetal disponível já pode cumprir essa função.



Reserve um quarto para a proteína

Use o tamanho da palma da sua mão, sem os dedos.

A proteína contribui para uma saciedade mais longa e ajuda a preservar a massa muscular. Escolha a opção que couber no seu dia:

Proteínas animais

- Ovo
- Frango
- Peixe
- Carne
- Sardinha

Proteínas vegetais

- Feijão com ovo
- Lentilha ou grão-de-bico
- Tofu

A função é a mesma. A escolha é sua.

O carboidrato continua no prato

A referência é um punho fechado.

O método não pede para cortar o carboidrato. Reserve um quarto do prato e escolha o que você e sua família já consomem:



Arroz



Feijão



Batata



Mandioca



Milho

No jantar, você pode usar uma porção menor **se desejar**. Não é preciso retirar — basta ajustar pela sua mão.

Complete com um fio de gordura boa

A referência é o tamanho do seu polegar.

A gordura boa pode contribuir para uma saciedade mais longa e para uma energia mais estável ao longo do dia. A porção é pequena — **um complemento, não a maior parte do prato.**



Azeite

Sobre o prato pronto



Abacate



Castanhas



Amendoim

Sem sal



Sementes

Sua medida de bolso

Você leva essa régua para qualquer lugar.

1 palma

Proteína

Sem os dedos

1 punho

Carboidrato

Fechado

1 polegar

Gordura boa

Pequena porção

2 conchas

Vegetais

Ou mais

1 punho

Fruta

Fechado

A mão acompanha o seu corpo. Você não precisa comparar sua porção com a de outra pessoa.

No café, procure primeiro a proteína

Depois, complete com o que fizer sentido para você.

Monte assim

1 proteína: ovo, iogurte natural ou queijo

+ 1 carboidrato: pão, tapioca, aveia ou cuscuz

+ 1 fruta ou gordura boa: mamão, banana, abacate ou amendoim

Combinações possíveis

- Ovo + pão + mamão
- Iogurte + aveia + banana
- Cuscuz + ovo + abacate

São combinações possíveis, não um cardápio obrigatório.





O almoço da casa já pode funcionar

Você não precisa preparar uma refeição separada.

O prato da família continua sendo o prato da família. A mudança está na proporção.

½ do prato — Vegetais

Couve, salada e legumes

¼ do prato — Proteína

Frango, carne, ovo ou outra proteína

¼ do prato — Carboidrato

Arroz e feijão

Complemento — Gordura boa

Um fio de azeite

No jantar, a lógica não muda

O que pode mudar é a sua escolha.

Use novamente a mesma estrutura do almoço. Você pode deixar a porção de carboidrato menor **se preferir** — mas não precisa retirar.

½ Vegetais

¼ Proteína

¼ Carboidrato

+ Gordura boa

Ajuste pela sua fome, pela sua mão e pelo que existe em casa.



Para o lanche, junte duas coisas

Proteína + fibra.



logurte + fruta

Proteína e fibra em uma
combinação prática



Ovo + fruta

Simples e saciante



Queijo + tomate

Leve e fácil de preparar



Fruta + amendoim

Ou castanha — use o que estiver
disponível



Nos dias corridos, simplifique

Você não precisa montar o prato perfeito.

Comece pelo que já está pronto. Pergunte a si mesma:

1 Onde está a proteína?

Ovo cozido, sardinha, frango que sobrou, feijão pronto

2 Onde está a fibra?

Vegetais congelados, salada, fruta, aveia

3 O que posso adicionar agora?

Arroz e feijão já preparados, iogurte, azeite

Uma refeição simples ainda é uma refeição possível.



Comer bem não precisa começar caro

A função do alimento importa mais do que o preço ou o status.

Proteína

Ovos, sardinha, frango, feijão e lentilha

Vegetais

Couve, repolho, cenoura, abóbora e chuchu

Carboidratos

Arroz, feijão, batata, mandioca e cuscuz

Gordura boa

Amendoim sem sal e um fio de azeite

Escolha alimentos da estação e o que existe no mercado do seu bairro. **Se só funciona caro, não funciona para a vida real.**

Antes de comer, olhe para o prato

Não para julgar. Para enxergar o que pode ser adicionado.

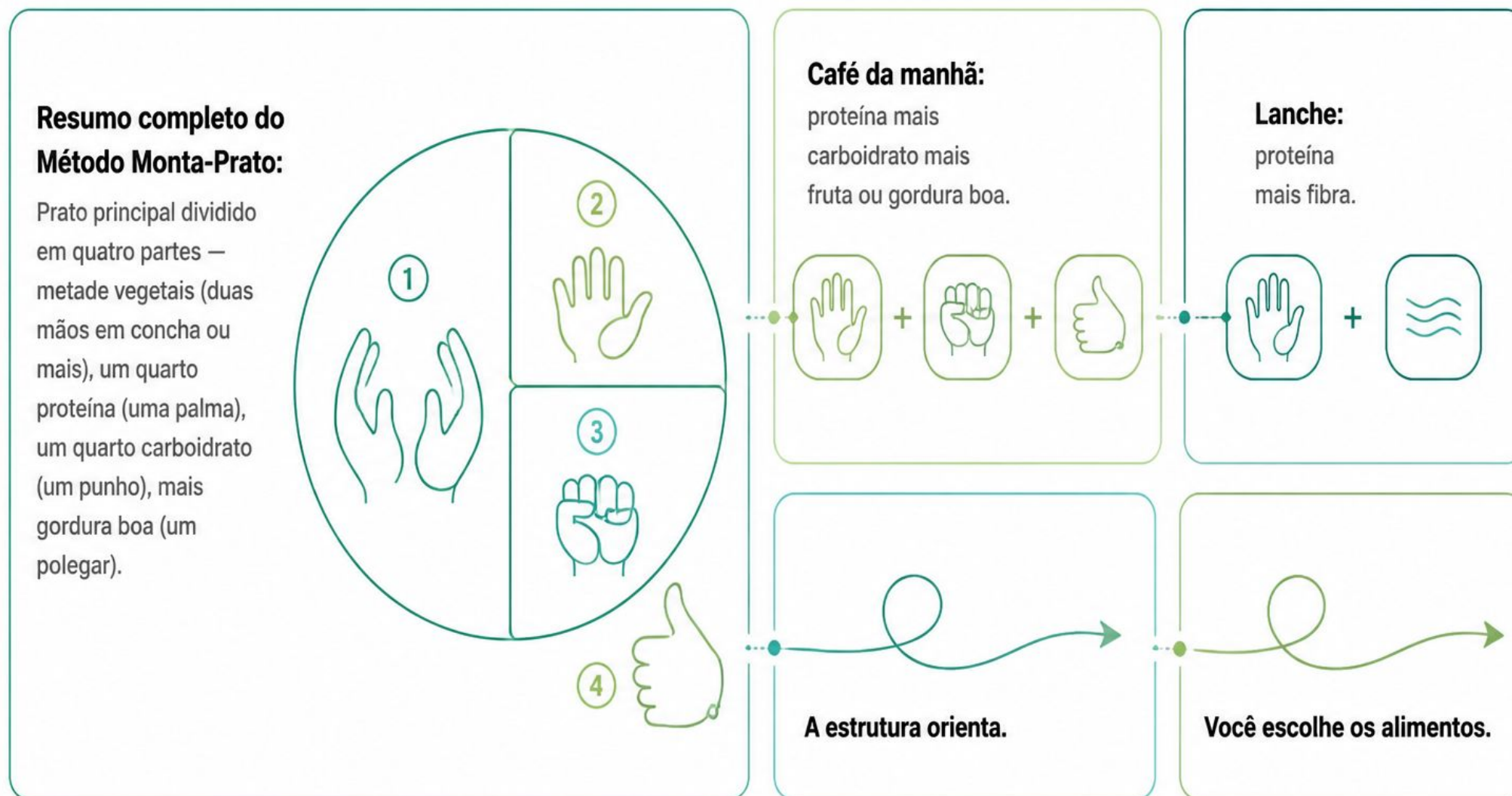
Marque mentalmente cada ponto antes de começar:

- ☐ Tenho vegetais ocupando boa parte do prato?
- ☐ Tenho uma proteína do tamanho da minha palma?
- ☐ Tenho um carboidrato próximo ao tamanho do meu punho?
- ☐ Completei com uma pequena porção de gordura boa?
- ☐ Usei alimentos que cabem no meu gosto, rotina e orçamento?

Se algo estiver faltando, escolha **uma coisa para adicionar**. Não precisa corrigir tudo de uma vez.

Guarde esta imagem

Ela resolve almoço e jantar — e ajuda a organizar as outras refeições.



A estrutura orienta. Você escolhe os alimentos.

Agora olhe para a sua próxima refeição

Você não precisa mudar tudo.

Use o Método Monta-Prato como uma pergunta:

"O que posso adicionar para deixar esta refeição mais completa?"

→ Uma proteína no café

→ Mais vegetais no almoço

→ Uma fruta no lanche

→ Um fio de azeite no prato

Escolha uma ação possível. No Web App, você pode consultar o Monta-Prato sempre que precisar e explorar opções para cada função. **A estrutura é sua. A escolha também.**