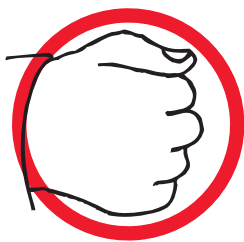


TAMANHOS DAS PORÇÕES

QUANDO NÃO SE PODE MEDIR A COMIDA

As suas mãos úteis...

A melhor maneira de saber a quantidade de um alimento que está a comer ou o tamanho da sua porção é usar copos de medição, colheres ou uma balança. Por vezes, por exemplo, quando se come fora, não é possível fazer isto. Aqui estão algumas formas de usar as mãos para o ajudar a descobrir a quantidade que está a comer. * Os tamanhos das porções em cada grupo alimentar usam a mão de uma mulher adulta como guia.



Um punho fechado = 8 onças de fluidos

- Bebidas frias e quentes



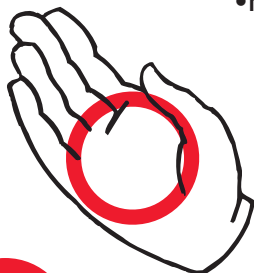
Duas mãos em concha = 1 chávena

- Cereais de pequeno-almoço
- Sopa
- Saladas verdes (alface ou espinafres)
- Pratos mistos (chili, guisado, macarrão com queijo)
- Comida chinesa



Uma mão, em concha = 1/2 chávena

- Massas, arroz
- Cereais quentes (aveia, farinha)
- Salada de frutas, bagas, compota de maçã
- Molho de tomate ou de esparguete
- Feijões (cozidos ou enlatados)
- Salada de repolho ou salada de batata
- Puré de batata
- Queijo cottage
- Pudim, gelatina



Palma da mão = 3 onças

- Carnes cozinhadas (hambúrguer, peito de frango, filete de peixe, lombo de porco)
- Conservas de peixe (atum, salmão)



Dois polegares juntos = 1 colher de sopa

- Manteiga de amendoim
- Molho para salada
- Natas ácidas
- Molhos
- Cobertura batida
- Molhos para sobremesas
- Margarina
- Requeijão
- Maionese

* Este folheto é apenas um guia. As quantidades de alimentos no seu plano de refeições podem ser diferentes.