



Diário

Dia 1

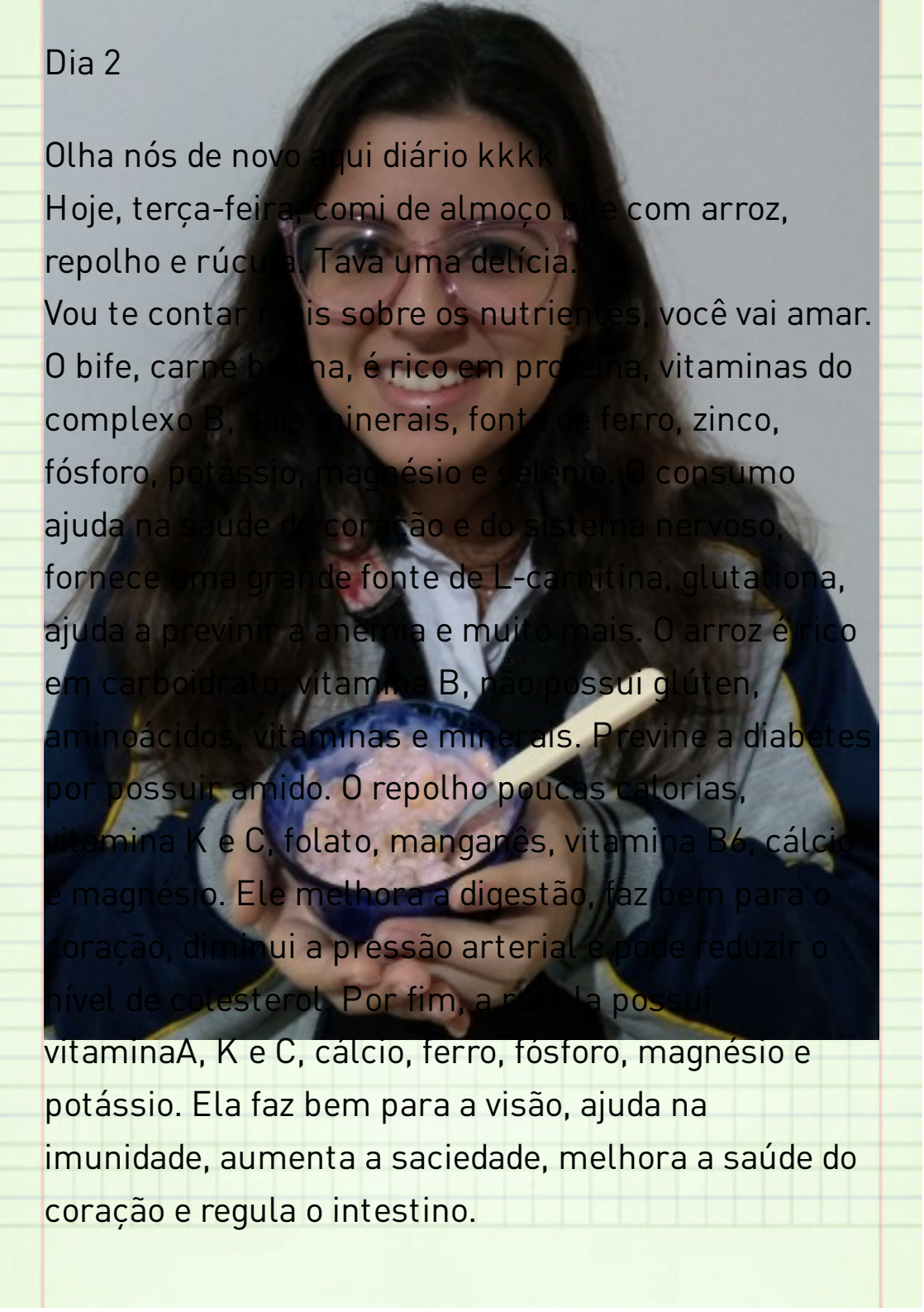
Querido diário acabei de saber que meu professor de Ed. Fis. passou um trabalho sobre alimentação saudável. Sim diário, mais um trabalho, mas tudo bem, vamos conseguir realizar mais esse.

Hoje, segunda-feira, comi de café da manhã iogurte com granola. Tava uma delícia. Vou explicar um pouquinho para você sobre os nutrientes e benefícios. Essa combinação é rica em fibras, zinco, cálcio e vitaminas A, B e C. A granola tem um mix de oleaginosas e vitaminas importantes, combate o colesterol ruim, tem magnésio, zinco, potássio e ferro. As fibras presentes trazem uma sensação de saciedade e ajudam no funcionamento do intestino. Ela favorece a perda de peso e melhora a aparência do cabelo. O iogurte é rico em lactobacilos que auxilia o funcionamento do intestino, tem também ácido fólico, vitamina B6, potássio, fósforo, auxilia na produção de anticorpos. Ele deixa a pele mais bonita. Você sabia de tudo isso? Eu não sabia não diário.

Dia 1

Essa foto sou eu comendo meu nutritivo café da manhã.

Olha minha cara de sono kkkkk



Dia 2

Olha nós de novo aqui diário kkkk

Hoje, terça-feira, comi de almoço bife com arroz, repolho e rúcula. Tava uma delícia.

Vou te contar mais sobre os nutrientes, você vai amar.

O bife, carne bovina, é rico em proteína, vitaminas do complexo B, sais minerais, fonte de ferro, zinco, fósforo, potássio, magnésio e selênio. O consumo ajuda na saúde do coração e do sistema nervoso, fornece uma grande fonte de L-carnitina, glutatona, ajuda a prevenir a anemia e muito mais. O arroz é rico em carboidrato, vitamina B, não possui glúten, aminoácidos, vitaminas e minerais. Previne a diabetes por possuir amido. O repolho poucas calorias, vitamina K e C, folato, manganês, vitamina B6, cálcio e magnésio. Ele melhora a digestão, faz bem para o coração, diminui a pressão arterial e pode reduzir o nível de colesterol. Por fim, a rúcula possui vitamina A, K e C, cálcio, ferro, fósforo, magnésio e potássio. Ela faz bem para a visão, ajuda na imunidade, aumenta a saciedade, melhora a saúde do coração e regula o intestino.

Dia 2

Muitas propriedades mesmo kk Meu prato está lindo, que ver diário?



Dia 3

Oie diário, tudo bem? Hoje, quarta-feira, como janta eu comi granola com leite. Como de costume vou te contar sobre os nutrientes, você vai gostar de saber. Fonte de cálcio, o leite possui vitamina B2, B12, A e B6, tiamina, fósforo, potássio, zinco e magnésio. Para quem deseja perder peso, o leite pode ser um aliado. O cálcio acelera o processo de queima de gorduras e aumenta a sensação de saciedade. Ele previne a osteoporose, ajuda no crescimento dos músculos, controla a pressão alta e melhora o funcionamento do sistema nervoso. A granola, além de fornecer calorias, é rica em proteínas, fibras, vitaminas e minerais como ferro, cálcio, potássio, zinco e magnésio. Ela ajuda a regular o açúcar no sangue, promove o rejuvenescimento da pele, diminui o risco do desenvolvimento de câncer e alivia a prisão de ventre.

Dia 3

Ficou assim minha granola com leite...A foto não está muito boa, porque eu estava cansada. Desculpa diário.



Dia 4

Olá querido diário, pronto pra mais conhecimento? Hoje, quinta-feira, comi de janta pipoca. Como de costume vou te contar um pouco mais sobre ela. A pipoca possui fibras, polifenóis, antioxidantes, vitaminas do complexo B, manganês e magnésio. Ela é rica em antioxidantes, ajuda no combate de doenças cardíacas, ajuda na prevenção do câncer, melhora o sistema digestivo e intestinal, auxilia no controle do diabetes, combate os radicais livres, atua como fonte de energia, prevenção de doenças e perda de peso. Diário, eu já gosto de pipoca agora sabendo desses benefícios passei a amar.

Dia 4

O sabor está melhor que a foto.



Dia 5

Oieee diário, como você está? Eu estou cansada, mas vamos lá rsrs. Hoje, sexta-feira, comi uma saladinha, alface e tomate, de café da tarde que estava saborosíssima.

O alface ajuda a emagrecer e a controla a glicemia no sangue, pois é rico em fibras que dão saciedade e diminuem a absorção de carboidratos no intestino. Ele combate a insônia, combate a prisão de ventre, previne anemia, por conter ácido fólico; previne o câncer, por ser rico em antioxidantes, contem vitamina K e ajuda no controle da diabetes.

O tomate é rico em vitaminas A, B e C, fósforo, potássio, cálcio e magnésio, o licopeno,. Auxilia na proteção do sistema imunológico, antioxidante, auxilia no combate aos radicais livres e no combate ao envelhecimento precoce, protege o sistema cardiovascular e alguns tipos de câncer.

Dia 5

Minha saladinha ficou assim.



Dia 6

Olá querido diário, pronto para saber o que eu comi hoje? Hoje, sábado, eu comi mexerica.

A mexerica ou tangerina é uma fruta rica em vitamina C, alto teor de ácido, possui propriedades antioxidantes, os antioxidantes presentes na fruta podem aumentar a produção de colágeno, o que significa que ela pode auxiliar na cicatrização de feridas, tratar acne e prevenir o aparecimento de estrias. Ela faz bem para o cabelo, ajuda a perder peso, fortalece o sistema imunológico, protege o coração, melhora a digestão e hidrata o corpo.

Dia 6

Olha que linda.



Dia 7

Oieeee diário, hoje é nosso último dia juntos, não chora não, Como último dia hoje, domingo, eu comi mamão e banana com aveia.

O mamão é fonte de betacaroteno, ácido hidrociânico, ácido cítrico, cálcio, fósforo, ferro, sódio e potássio, é rico em fibras e vitaminas A e C. Faz bem à digestão e melhora o fluxo intestinal, combate os radicais livres, fortalece o sistema imunológico, melhora a saúde dos olhos e deixa a pele mais bonita. A banana possui potássio, magnésio, fibras, vitamina C, alta concentração de carboidratos, é boa para o coração, melhora a saúde dos olhos, melhora a saúde digestiva, o humor, evita câibras e ajuda na prevenção do câncer nos rins. A aveia é rica em fibras, magnésio, zinco, ferro, fósforo, cálcio, carboidrato, ela traz saciedade, mantém o intestino em ordem, previne doenças crônicas, ajuda a defender o organismo e faz bem para a pele.

Dia 7



O principal benefício que eu senti ao longo do dia e da semana foi a melhora do meu sistema digestivo e do meu intestino. Eu percebi que houve uma melhora na minha disposição e no meu humor, assim como uma leveza e saciedade após as refeições.