



Cardápio rico em Ômega 3

Para ter uma alimentação rica em ômega-3, deve-se consumir peixes 2 vezes por semana e incluir no cardápio um alimento rico nesse nutriente por dia.

Veja a seguir o exemplo de três opções para variar nos 2 dias de uma alimentação rica de ômega-3:

	Opção 1	Opção 2	Opção 3
Café da manhã	1 copo de leite com café sem açúcar 1 pão integral com queijo e gergelim 1 laranja	1 iogurte com 1 colher de chá de linhaça 3 torradas com requeijão 1/2 abacate amassado	1 taça de leite com 30 g de cereais integrais e 1/2 colher de sopa de farelo de trigo 1 banana
Lanche da manhã	1 pera + 3 biscoitos cream cracker	Suco de couve com limão	1 tangerina + 1 mão cheia de nozes
Almoço ou Jantar	1 filé de salmão grelhado 2 batatas cozidas	Macarronada de atum com molho de tomate Salada de brócolis,	2 Sardinhas em lata 4 colheres de arroz 1 concha de feijão Couve à mineira



	salada de alface, tomate e pepino 1 manga	grão-de-bico e cebola roxa 5 morangos	2 fatias de abacaxi
Lanche da tarde	1 taça de mingau de aveia com 2 castanhas	1 copo de vitamina de banana + 2 colheres de aveia	1 iogurte 1 pão com queijo
Ceia	1 punhado de cereais integrais	2 colheres de frutos secos	3 biscoitos integrais

Nos dias em que o prato principal for à base de carne ou frango, deve-se fazer a preparação utilizando óleo de canola ou adicionar 1 colher de chá de óleo de linhaça no prato já pronto!