

Porções Modelo para o Adulto (por grupos de alimentos)

Grupo	Alimentos	Frequência de consumo	Quantidade	Peso antes de preparado
1	Leite e derivados	Diário	600 g	600 g
2	Carne	2 vezes/semana	100 g	100 g
	Aves (frango)	2 vezes/semana	100 g	160 g
	Peixe branco	4 vezes/semana	150 g	250 g
	Peixe azul	2 vezes/semana	150 g	250 g
3	Leguminosas	5-6 vezes/semana	80 g	80 g
	Batatas	Diário	300 g	300 g
4	Legumes	Diário	145 g	200 g
5	Frutas	Diário	140 g	140 g
6	Pão	Diário	400 g	400 g
	Arroz e massas	4 vezes/semana	50 g	50 g
	Açúcar	Diário	30 g	30 g
7	Azeite	Diário	50 g	50 g

Tabela do "Guia para ajudar a promover uma alimentação saudável". Grupo PAPPS. www.papps.org

