

2019

#desafioveronicalaino

Desafio: Semana 4

Tipos de Farinha

Farinhas refinadas (contém 0 a 8% de fibra): farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, amido de milho, cevada torrada, fécula de batata, farinha de mandioca, farinha de milho branca, farinha de milho amarela, farinha de rosca, biju, fubá, polvilho azedo, polvilho doce, goma de tapioca, polenta, sêmola de milho

Farinhas integrais (ricas em fibras e/ou proteínas acima de 15%): aveia em flocos finos, aveia em flocos, trigo para kibe, albumina (clara do ovo em pó), farinha de aveia, farelo de aveia, farinha de feijão branco/grão de bico/ervilha, farinha de nozes/amêndoas/amendoim/castanhas do caju ou Brasil, farinha de arroz integral, farinha de trigo sarraceno integral, farinha de trigo integral, farinha de quinoa ou amaranto



veronicalaino



VeronicaLaino

2019

#desafioveronicalaino

Desafio: Semana 4

Mês

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB

Regras

- Toda vez que fizer uma Refeição Livre anote no calendário RL e escreva o evento ou a comida que consumiu
- Toda vez que consumir um carboidrato refinado anote no calendário CR e escreva qual foi o alimento que consumiu
- IDEAL: é que você anote apenas uma vez por semana a presença de cada um destes alimentos, caso você anote mais de uma vez na semana, na próxima, tente ficar sem consumir.



veronicalaino



VeronicaLaino