

Guia De Porcionamento Ovo de Páscoa

Depois da Páscoa, **o desafio é encontrar o equilíbrio** entre o afeto que aquele presente representa e o cuidado com a saúde do corpinho dos nossos filhos.

Com carinho e consciência, é possível fazer com que esse momento siga sendo gostoso, mas sem excessos.

Aqui vai um guia prático para ajudar no porcionamento — baseado nas recomendações de consumo e nas porções ideais.

25g é o suficiente para trazer prazer sem exageros.

Essa quantidade respeita o limite diário seguro para o consumo de açúcares e gorduras pelas crianças e evita impactos negativos na glicemia, colesterol e triglicérides.



Para ovos de 200g:

- Divida cada metade do ovo em 4 partes iguais.
- Você terá 8 pedacinhos de 25g ao todo.
- Um para cada dia da semana — e ainda sobra!



Para ovos de 300g:

- Divida cada metade do ovo em 6 partes.
- Cada pedaço terá cerca de 25g, que representa 1/12 do ovo total.

