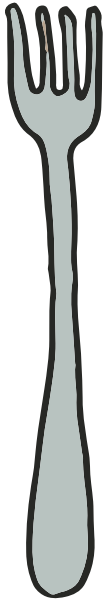
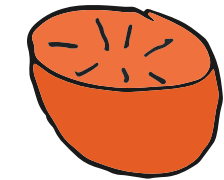


PRATO DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL FAÇA O SEU PRÓPRIO

Coma uma pequena quantidade de fruta _____ vezes por dia.



← Prato de nove polegadas →



Limite o açúcar, o sal e as gorduras más (saturadas) em todas as refeições.



Seja ativo todos os dias!



Utilize óleos saudáveis (limite a manteiga)