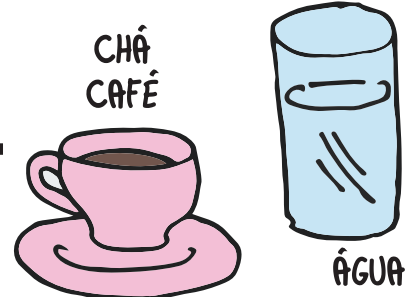
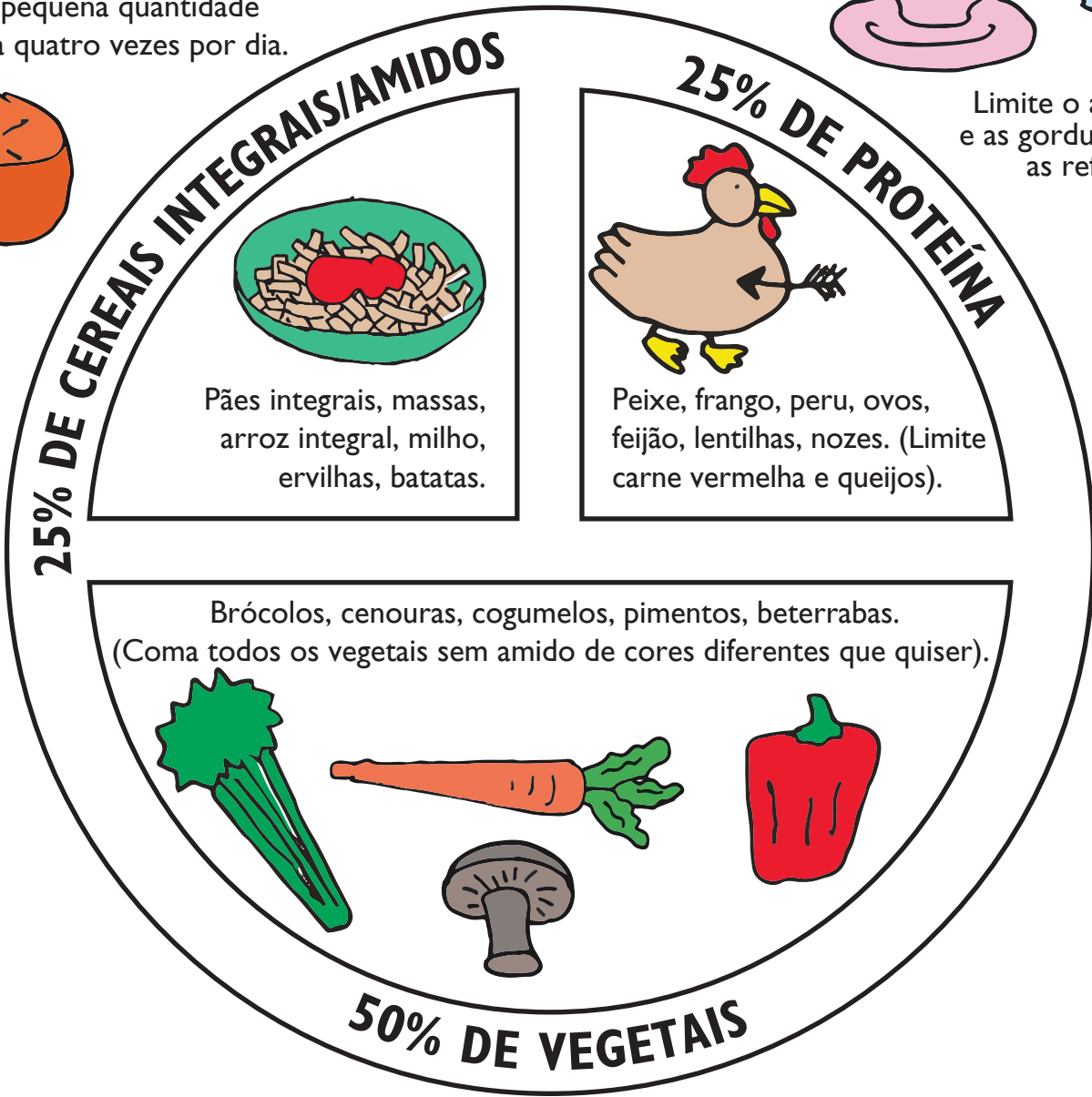
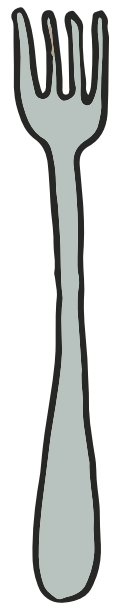
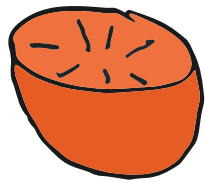


PRATO DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



Limite o açúcar, o sal e as gorduras em todas as refeições.

Coma uma pequena quantidade de fruta três a quatro vezes por dia.



Pães integrais, massas, arroz integral, milho, ervilhas, batatas.

Peixe, frango, peru, ovos, feijão, lentilhas, nozes. (Limite carne vermelha e queijos).

Brócolos, cenouras, cogumelos, pimentos, beterrabas. (Coma todos os vegetais sem amido de cores diferentes que quiser).

50% DE VEGETAIS

← 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)