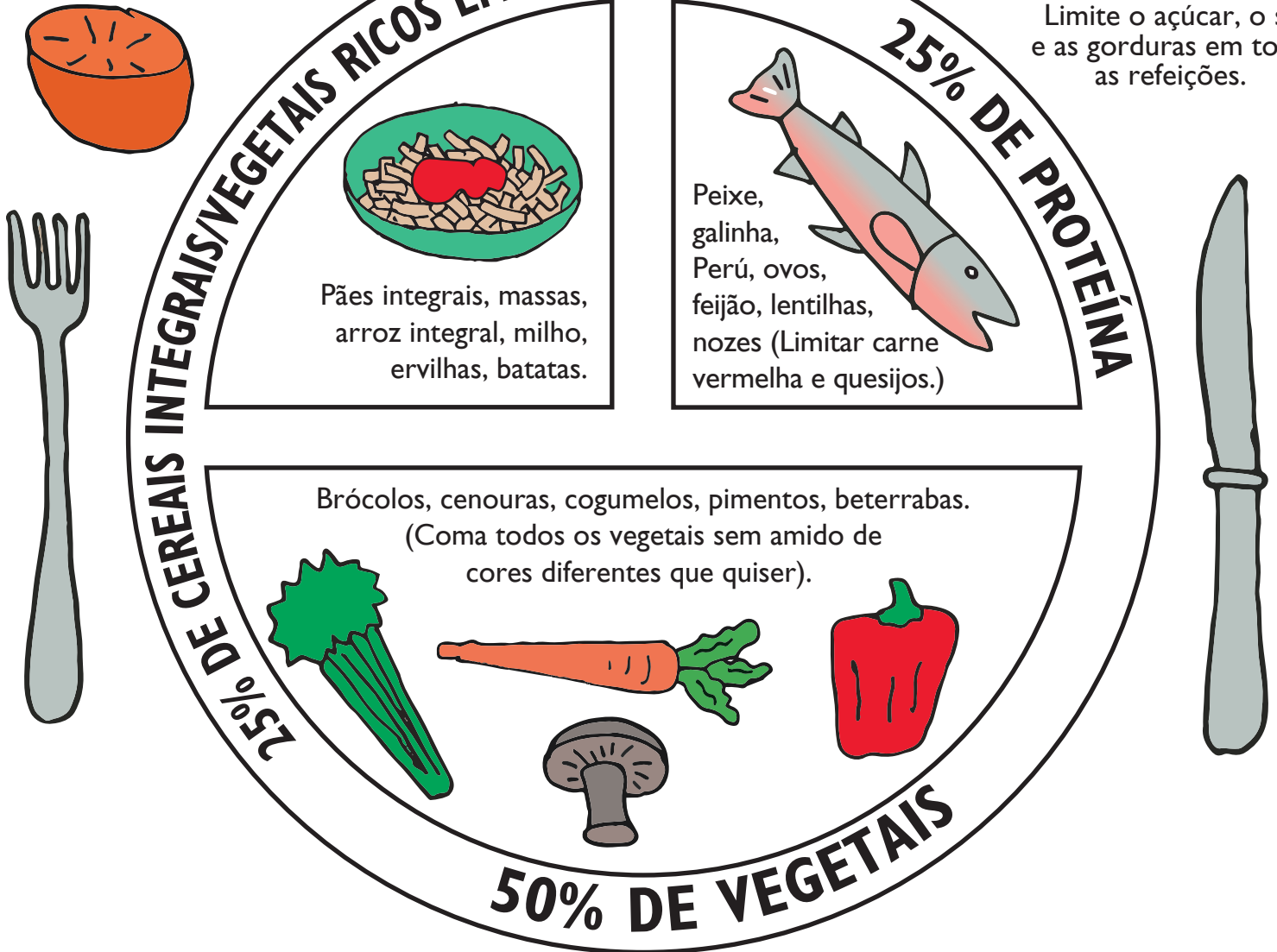


PRATO DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

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



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



← 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)