

Uma Boa Nutrição Só Depende de Você.



Doces, salgadinhos & bebidas alcoólicas

Evite o consumo excessivo



Óleos, gorduras e nozes

Diariamente em quantidade pequena



Leite, laticínios, carne, peixe & ovos

Diariamente suficientemente



Cereais integrais, arroz integral, leguminosas, Tofu e soja, produtos com cereais, batatas

Com toda refeição



Frutas, legumes e verduras

5 por dia – misture as cores!



Bebidas como água, chá e sucos

Bastante durante o dia todo

