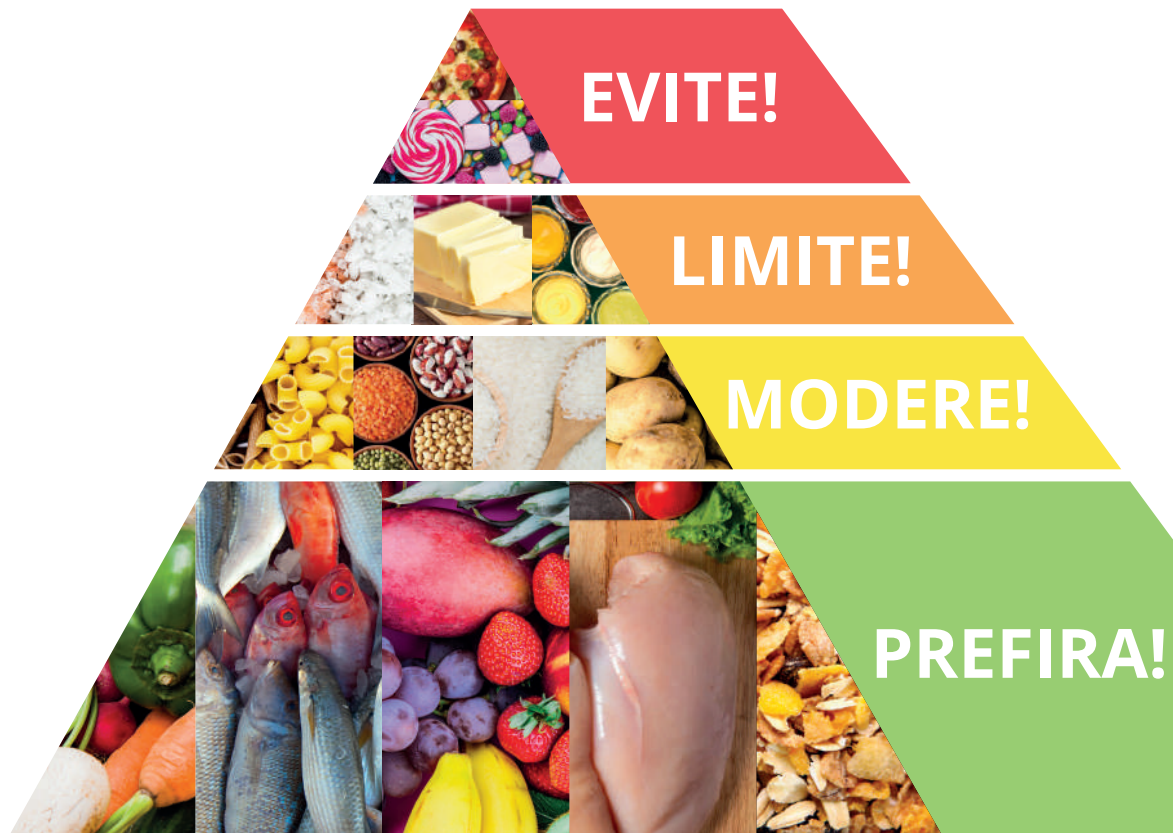


O que comer e o que evitar



O primeiro passo para seguirmos os **mandamentos de uma alimentação saudável** é ter equilíbrio! Elaborar um plano alimentar de acordo com as suas necessidades e investir em alimentos certos para cada momento do dia é fundamental para melhorar a sua qualidade de vida.

Prefira:

Água, legumes, fruta, chá, tisanas, carne branca, peixe, cereais integrais e queijo fresco

Modere:

Arroz, massa, batata, leguminosas, frutos oleaginosos e ovos

Limite:

Sal, manteiga, natas e molhos

Evite:

Doces, fast food, bebidas açucaradas e pizzas