

Para uma
alimentação
mais saudável...

5 a 7 refeições por dia

Pequeno almoço completo

Sopa de legumes ao almoço e jantar

2.º prato sempre com hortícolas

3 a 4 peças de fruta por dia

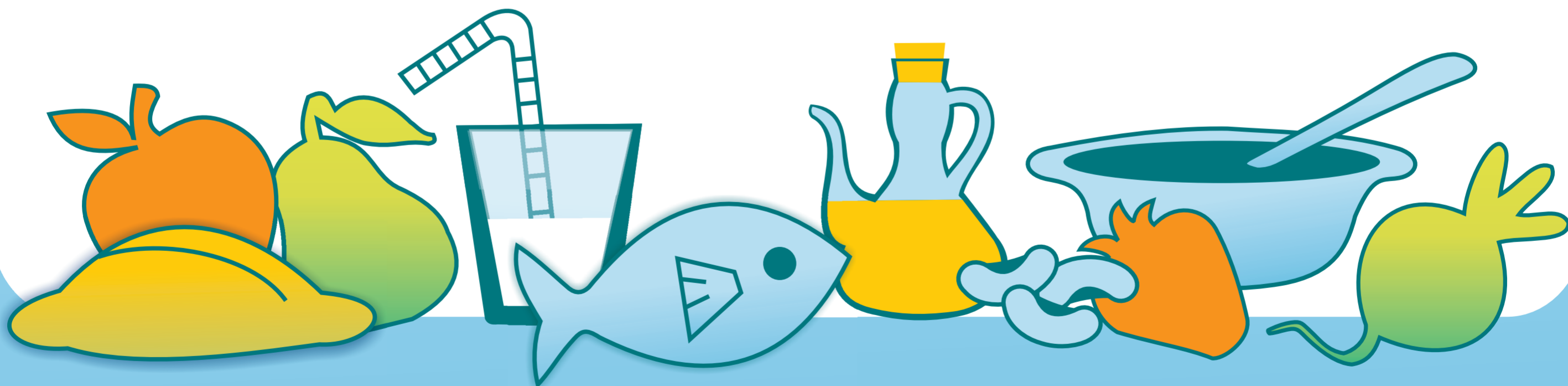
Lacticínios com pouca gordura

Mais peixe do que carne

Leguminosas todos os dias

Azeite no prato e no pão

Muita água ao longo do dia



www.arsalgarve.min-saude.pt