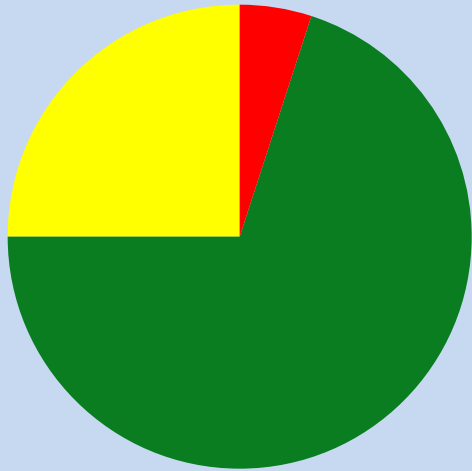


SEMÁFORO DA ALIMENTAÇÃO

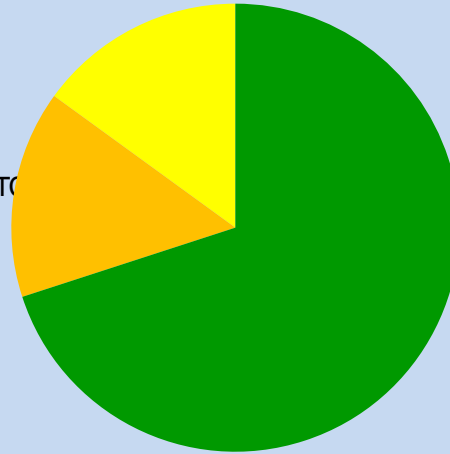


● CARBOIDRATO
● PROTEÍNA
● GORDURA

CEREAL, PÃO BRANCO, PÃO INTEGRAL, AÇÚCARES, GELÉIAS, ACHOCOLATADOS, ETC.

QUEIJOS MAGROS, IOGURTES COM BAIXO TEOR DE GORDURA, OVOS, REQUEIJÕES, LEITES COM BAIXO TEOR DE GORDURA, ETC.

CASTANHA DO PARÁ, CASTANHA DE CAJÚ, NOZES, AZEITE DE OLIVA, MANTEIGA, MARGARINA, LINHAÇA, ABACATE, AMENDOIM, ETC.

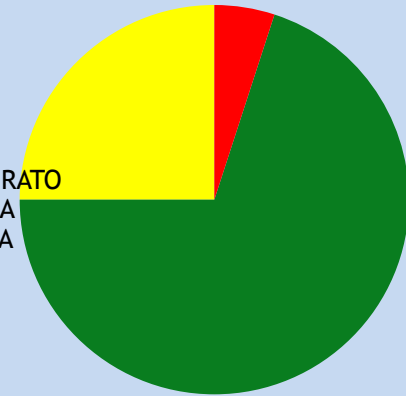


● CARBOIDRATO
● PROTEÍNA
● GORDURA

ARROZ INTEGRAL, BATATA DOCE, INHAME, PÃO INTEGRAL, MACARRÃO INTEGRAL, ETC.

FRANGO, BIFE DE CARNE VERMELHA, OVO COZIDO, OMELETE, PEIXE, SOJA, QUEIJO MAGRO, ETC.

AZEITE DE OLIVA, MANTEIGA, GERGELIM, ÓLEO DE CANOLA, LINHAÇA, CASTANHAS, ABACATE, ETC



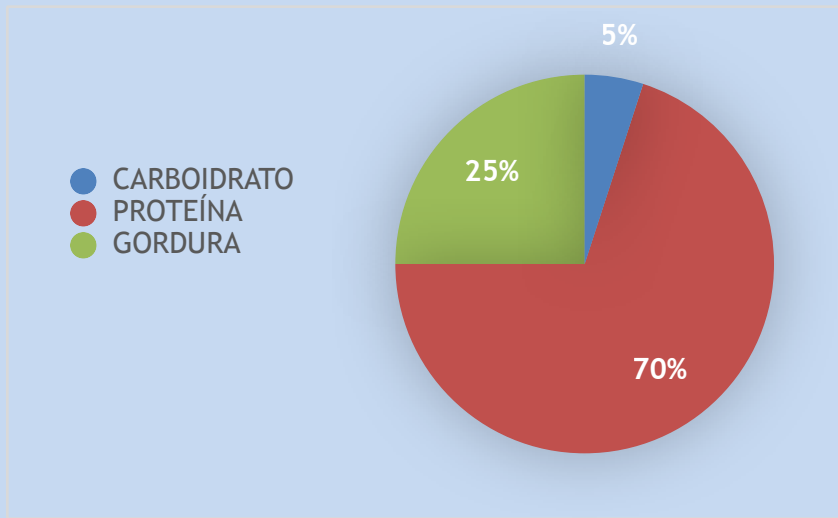
● CARBOIDRATO
● PROTEÍNA
● GORDURA

ARROZ INTEGRAL, BATATA DOCE, INHAME, PÃO INTEGRAL, MACARRÃO INTEGRAL, ETC.

FRANGO, BIFE DE CARNE VERMELHA, OVO COZIDO, OMELETE, PEIXE, SOJA, QUEIJO MAGRO, ETC.

AZEITE DE OLIVA, MANTEIGA, GERGELIM, ÓLEO DE CANOLA, LINHAÇA, CASTANHAS, ABACATE, ETC.

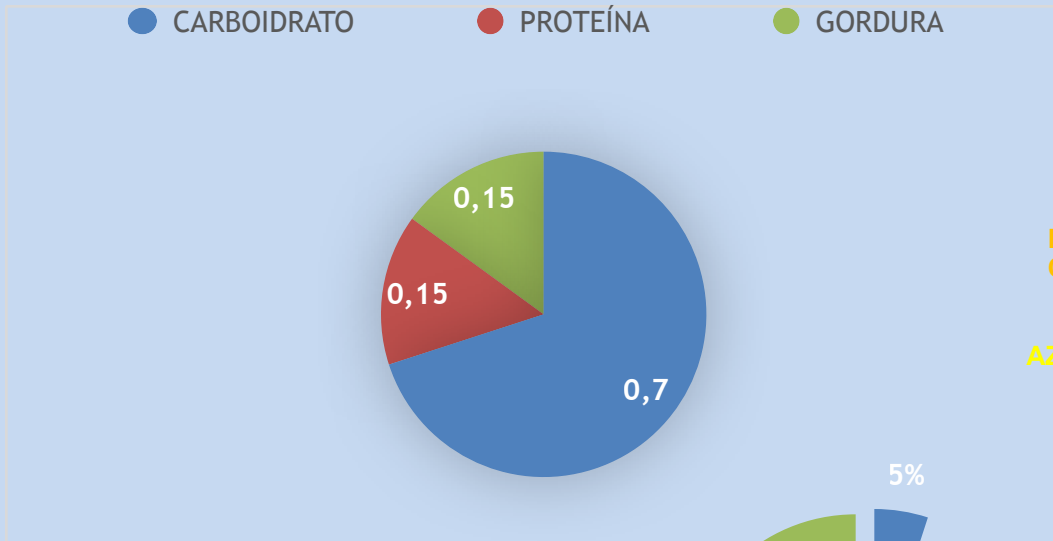
SEMÁFORO DA ALIMENTAÇÃO



CEREAL, PÃO BRANCO, PÃO INTEGRAL, AÇÚCARES, GELÉIAS, ACHOCOLATADOS, ETC.

QUEIJOS MAGROS, IOGURTES COM BAIXO TEOR DE GORDURA, OVOS, REQUEIJÕES, LEITES COM BAIXO TEOR DE GORDURA, ETC.

CASTANHA DO PARÁ, CASTANHA DE CAJÚ, NOZES, AZEITE DE OLIVA, MANTEIGA, MARGARINA, LINHAÇA, ABACATE, AMENDOIM, ETC.



ARROZ INTEGRAL, BATATA DOCE, INHAME, PÃO INTEGRAL, MACARRÃO INTEGRAL, ETC.

FRANGO, BIFE DE CARNE VERMELHA, OVO COZIDO, OMELETE, PEIXE, SOJA, QUEIJO MAGRO, ETC.

AZEITE DE OLIVA, MANTEIGA, GERGELIM, ÓLEO DE CANOLA, LINHAÇA, CASTANHAS, ABACATE, ETC

