

VANTAGENS DE UM PEQUENO-ALMOÇO COMPLETO NO TEU DIA

Certas pessoas são intolerantes à lactose, ao glúten ou a outras substâncias e podem mesmo optar por fazer refeições saudáveis sem produtos de origem animal. Nestes casos devem consultar um profissional de saúde pois podem necessitar de informação adicional.

MAIS ENERGIA

PARA UM BOM COMEÇO DO TEU DIA, O PÃO (POR EXEMPLO DE MISTURA) OU OS CEREAIS, COM POUCO AÇÚCAR, VÃO DAR-TE ENERGIA DE QUALIDADE.

EQUILIBRA O TEU PESO

PODE CONTRIBUIR PARA UM PESO ESTÁVEL E SAUDÁVEL.

DENTES SAUDÁVEIS

UM PEQUENO-ALMOÇO CONFORME AS NOSSAS RECOMENDAÇÕES E TOMADO EM CASA INCLUI MENOS AÇÚCARES E FACILITA A LÁVAGEM DOS DENTES.

POUPA

AO TOMARES O PEQUENO-ALMOÇO EM CASA PODES POUPAR MUITO AO FINAL DO MÊS.

BOAS NOTAS

QUANDO TOMAS O PEQUENO-ALMOÇO MELHORAS A TUA CAPACIDADE DE CONCENTRAÇÃO, DE MEMORIZAR E DE RACIOCÍNIO.

MÚSCULOS FORTES

PROTEÍNAS SÃO ESSENCIAIS PARA A CONSTRUÇÃO E MANUTENÇÃO DOS TEUS MÚSCULOS. PODES ENCONTRÁ-LAS NO LEITE, IOGURTE OU NO QUEIJO. ESCOLHE AS OPÇÕES COM MENOS GORDURA.

RESISTÊNCIA

AS FRUTAS TÊM SUBSTÂNCIAS PROTETORAS, AUXILIANDO NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS.



LATICÍNIOS

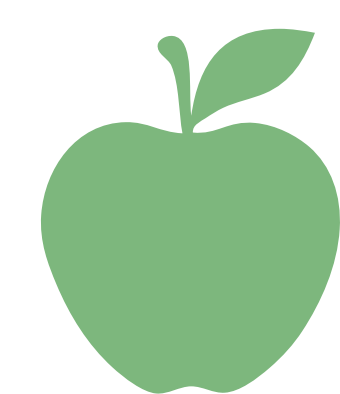
OPÇÕES:
- LEITE
- IOGURTE
- QUEIJO
(Fatia ou fresco ou requeijão)



+ CEREAIS E DERIVADOS +

OPÇÕES:
- PÃO VARIADO*
(Escolhe o mais escuro ou de mistura)
- CEREAIS POUCO AÇUCARADOS

*Podes incluir no teu pão e de forma alternada ao longo da semana, uma fatia fina de queijo ou fiambre ou até marmelada ou compota em quantidades moderadas.



FRUTA

OPÇÕES:
- FRUTA FRESCA
(De preferência da época)
- SUMO DE FRUTA NATURAL
(Sem adição de açúcar, não excedendo os 200ml ou 1 copo)