

# UMA VARIEDADE DE ALIMENTOS A CADA DIA MANTÉM VOCÊ SAUDÁVEL

## A VITAMINA C É IMPORTANTE PARA LUTAR CONTRA RESFRIADOS:

Brócolis, Pimentão, Morango, Laranja, Abacaxi



## A FIBRA É IMPORTANTE PARA UM INTESTINO SAUDÁVEL:

Feijão, Frutas Vermelhas, Pão Integral, Arroz Integral, Amêndoas, Pipoca



### LEMBRE-SE:

Coma um arco-íris de 2 copos de **Frutas** + 2 ½ a 3 copos de **Vegetais** TODOS OS DIAS!

**Hidratação:** Beba de 6 a 8 copos de água por dia.

**Exercício:** Seja fisicamente ativo 30 minutos na maioria dos dias da semana.

## AS GORDURAS ÔMEGA-3 SÃO IMPORTANTES PARA O CÉREBRO:

Salmão, Sementes de Linhaça, Nozes, Couve de bruxelas



## OS ANTIOXIDANTES SÃO ENCONTRADOS NAS PLANTAS E MANTÊM AS CÉLULAS DO CORPO SAUDÁVEIS. ELES SÃO IMPORTANTES PARA A SAÚDE DO CORAÇÃO:

Goiaba, Tomate, Melancia, Mirtilo, Mamão, Aspargos, Alcachofra



## CÁLCIO E VITAMINA D SÃO IMPORTANTES PARA A SAÚDE ÓSSEA:

Produtos Lácteos com Baixo Teor de Gordura ou Sem Lactose, Suco de Laranja Fortificado \*, Cereais Fortificados \*, Vegetais Verde Escuros



\* Fortificado significa que a vitamina ou mineral foi adicionado ao produto