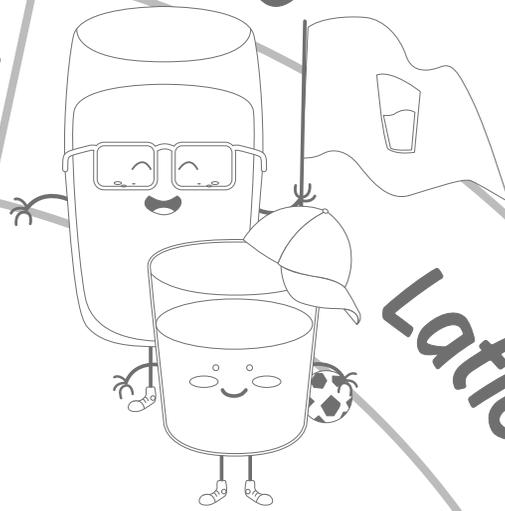


Alimentação

Gorduras
e Óleos



Laticínios

Carne,
Pescado
e Ovos

Leguminosas

Sabe mais em
lanchinhoboom.mimosa.pt



s e Derivados, Tubérculos rânica



aromáticas



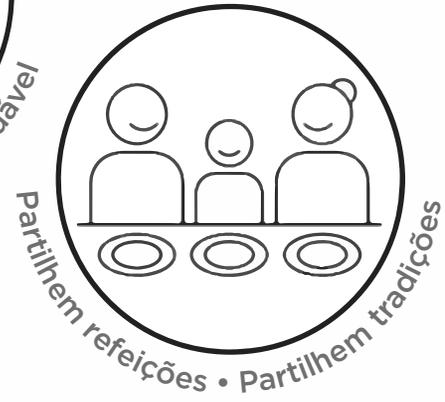
Lembrem-se dos frutos gordos



Mexam-se • Divirtam-se



Crianças até aos 18 anos não devem consumir bebidas alcoólicas



Hortícolas

Cereais

Mediterr



4 a 11
porções
por dia

1 a 3
porções
por dia

1,5 a 3
litros
por dia

1,5 a 4,5
porções
por dia

