

ALIMENTAÇÃO

A HORA É AGORA, A DECISÃO É SUA!

MONTE UM PRATO SAUDÁVEL DURANTE AS REFEIÇÕES



OPÇÕES DE PRATOS SAUDÁVEIS



EVITAR

- 1- Temperos industrializados em pó/cubos.
- 2- Açúcar branco refinado e adoçantes.
- 3- Bebidas industrializadas no geral.

- 1- Temperos e ervas caseiros/naturais.
- 2- Sal em pequena quantidade.
- 3- Açúcar mascavo, de côco, demerara ou Stevia.
- 4- Sucos naturais, água de côco, chás naturais.

PREFERIR



INSTITUTO DE PESQUISA DA CAPACITAÇÃO
FÍSICA DO EXÉRCITO

"Ciência para a saúde e a operacionalidade."

