

# 'IMPOSSÍVEL COMER UM SÓ'

## Eles fazem você comer mais

- Batata frita
- Pipoca
- Sorvete
- Refrigerante
- Chocolates e doces em geral
- Pães brancos
- Fast food
- Sopas industrializadas
- Massas de trigo branco
- Biscoitos salgados com sabor artificial
- Refinados



## Prefira sempre estes

- Pães e biscoitos integrais
- Picolé de frutas
- Sucos naturais ou a fruta in natura
- Castanha de caju
- Frutas secas
- Sanduíche integral
- Refeições com "comida de verdade" com arroz, feijão, carne, saladas

