

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.



LATICÍNIOS

- OPÇÕES:
- LEITE
 - IOGURTE
 - QUEIJO

(Fatia ou fresco ou requeijão)



CEREAIS E DERIVADOS

- OPÇÕES:
- PÃO VARIADO*
 - 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)