

RECEITA MEDITERRÂNICA:

SERVIR METADE DO PRATO COM LEGUMES.
JUNTAR CEREAIS INTEGRAIS, LEGUMINOSAS
E TEMPERAR COM AZEITE E ERVAS.
ADICIONAR PEIXE COM REGULARIDADE
E FRUTOS SECOS PARA DAR TEXTURA.
REDUZIR A CARNE VERMELHA E EXCLUIR
ULTRAPROCESSADOS. BEBER ÁGUA,
MOLHAR O PÃO E ESCOLHER DA ESTAÇÃO.
SERVIR EM BOA COMPANHIA E DESFRUTAR
SEM PRESSA.

SAUDÁVEL - PARA PARTILHAR
DIVERTIDA - SABOROSA - COOL -

MANIFESTO MEDDIET

MAIS
HORTÍCOLAS
MAIS LEGUMINOSAS
MENOS PRESSA
MAIS SABOR

#MAISNATURAL #LOCAL #SAZONAL