

Alimentação **SAUDÁVEL**

 **bluepharma**
GENÉRICOS

UMA ALIMENTAÇÃO VARIADA AJUDA NA PREVENÇÃO DE DEFICIÊNCIAS NUTRICIONAIS, MELHORA AS DEFESAS DO ORGANISMO E PROTEGE CONTRA DOENÇAS INFECIOSAS.

ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA, SAÚDE PROTEGIDA!

...MAIS
SAÚDE



1. HORTÍCOLAS
3 a 5 porções *

2. FRUTAS
3 a 5 porções *

* Porções diárias. Mais informação sobre as porções visite a página Alimentação Saudável da DGS.

Alimentação **SAUDÁVEL**

UMA ALIMENTAÇÃO VARIADA AJUDA NA PREVENÇÃO DE DEFICIÊNCIAS NUTRICIONAIS, MELHORA AS DEFESAS DO ORGANISMO E PROTEGE CONTRA DOENÇAS INFECCIOSAS.

ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA, SAÚDE PROTEGIDA!

 **bluepharma**
GENÉRICOS

...MAIS
SAÚDE



**3. GORDURAS
E ÓLEOS**
1 a 3 porções *

4. LATICÍNIOS
2 a 3 porções *

* Porções diárias. Mais informação sobre as porções visite a página Alimentação Saudável da DGS.

Alimentação **SAUDÁVEL**

UMA ALIMENTAÇÃO VARIADA AJUDA NA PREVENÇÃO DE DEFICIÊNCIAS NUTRICIONAIS, MELHORA AS DEFESAS DO ORGANISMO E PROTEGE CONTRA DOENÇAS INFECCIOSAS.

ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA, SAÚDE PROTEGIDA!

 **bluepharma**
GENÉRICOS

...MAIS
SAÚDE



**5. CARNE,
PESCADO
E OVOS**
1,5 a 4,5 porções *

6. LEGUMINOSAS
1 a 2 porções *

* Porções diárias. Mais informação sobre as porções visite a página Alimentação Saudável da DGS.

Alimentação **SAUDÁVEL**

UMA ALIMENTAÇÃO VARIADA AJUDA NA PREVENÇÃO DE DEFICIÊNCIAS NUTRICIONAIS, MELHORA AS DEFESAS DO ORGANISMO E PROTEGE CONTRA DOENÇAS INFECIOSAS.

ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA, SAÚDE PROTEGIDA!

 **bluepharma**
GENÉRICOS

...MAIS
SAÚDE



7. CEREAIS, DERIVADOS E TUBÉRCULOS **4 a 11 porções ***

* Porções diárias. Mais informação sobre as porções visite a página Alimentação Saudável da DGS.

7

Alimentação **SAUDÁVEL**

 **bluepharma**
GENÉRICOS

UMA ALIMENTAÇÃO VARIADA AJUDA NA PREVENÇÃO DE DEFICIÊNCIAS NUTRICIONAIS, MELHORA AS DEFESAS DO ORGANISMO E PROTEGE CONTRA DOENÇAS INFECIOSAS.

ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA, SAÚDE PROTEGIDA!

...MAIS
SAÚDE



ÁGUA
8 copos *

* Porções diárias. Mais informação sobre as porções visite a página Alimentação Saudável da DGS.