



Eis um divertido jogo de cartas
para ser partilhado com os amigos
e familiares, quer na sua construção,
quer a jogar. Exige sorte, estratégia
e conhecimentos sobre alimentação.

Sentes-te à altura?





COMO JOGAR?

7+1 é um jogo extremamente divertido para ser jogado por, pelo menos, **2 jogadores**. O jogo é individual ou pode ser jogado em equipas desde que os jogadores da mesma equipa não se encontrem sentados lado a lado, mas sejam intervalados por elementos da(s) equipa(s) adversária(s). Todos retiram **uma carta** do baralho e quem conseguir **a carta numérica mais alta** será quem **inicia o jogo**. Em caso de empate, os jogadores empatados retiram novamente uma carta, de modo a se encontrar o primeiro jogador. Na segunda rodada, quem iniciará o jogo será o adversário sentado **à esquerda** de quem iniciou a primeira rodada e assim sucessivamente.

O jogador **à direita** do que iniciará o jogo embaralha as cartas e **distribui 6 a cada jogador**, sem que os restantes vejam as cartas dos restantes jogadores. As cartas que sobraem da distribuição são colocadas num monte com a face para baixo, que se denomina **Ementa**. O primeiro jogador escolhe uma das suas cartas para jogar, **colocando-a em cima da mesa com a face para cima** (se só tiver cartas PASSE, pode jogar uma, dando lugar à sua acção especial).

Seguindo o **sentido dos ponteiros do relógio**, o jogador seguinte terá de colocar em cima da carta jogada uma **carta do mesmo naipe ou com o mesmo número**. Cada naipe representa uma fatia das **7 fatias da Roda dos Alimentos ou o seu centro**. Não existe o mesmo número de cartas em cada naipe, reflectindo a ordem crescente com que cada grupo de alimentos deve estar presente na alimentação diária.

Se um jogador não tiver uma carta do mesmo naipe ou com o mesmo número **pode jogar uma carta PASSE**, caso a tenha; se não for o caso, **passa a vez e retira uma carta da Ementa** (mesmo que a carta retirada da Ementa seja do mesmo naipe ou tenha o mesmo número da carta que obrigou a ir à Ementa, não lhe é permitido jogá-la neste momento).

Ganha o jogador que fique primeiro sem cartas e soma os pontos das cartas de todos os outros jogadores (incluindo os pontos dos companheiros de equipa, se for o caso). Estes pontos reverterão para o jogador ou a sua equipa. Todas as **cartas numéricas**

valem o valor da carta (por exemplo, a carta 3 vale 3 pontos) e as **cartas PASSE valem 30 pontos cada uma**. Vence o jogo o jogador ou a equipa que atingir primeiro os **701 pontos**. Se a Ementa tiver terminado e nenhum dos jogadores tiver acabado as suas cartas, baralha-se o monte de cartas previamente jogadas e cria-se assim uma nova Ementa, continuando-se o jogo.

FUNÇÕES DAS CARTAS PASSE

Só podem ser jogadas se o jogador **não tiver nem o naipe nem o número** da carta em jogo. Os jogadores que não cumpram esta regra, verão todos os seus pontos conquistados até então serem anulados.

CONSTRUÇÃO DO JOGO

Imprimam as páginas **5 a 31**, com as **frentes das 160 cartas principais** que irão constituir o baralho. Se as folhas impressas forem finas, considerem colá-las em cartolina, deixando visível a face impressa. Recortem as cartas. Imprimam **27 cópias da página 32**, com os **versos das cartas principais**. Colem a face branca dos versos das cartas na face branca das frentes (ou da cartolina, caso a tenham utilizado), de forma a cada carta ter visível a sua frente e verso.

Do mesmo modo, imprimam e colem as **frentes das cartas-pergunta** e os respectivos **versos**, que se encontram nas páginas **33 a 48**.

Considerem **plastificar** as cartas, de modo a lhes conferir uma maior durabilidade.

Imprimam a página **49** e recortem o **dado**. Considerem também colá-lo numa cartolina, antes de recortar, dobrá-lo e colá-lo através das porções brancas. Nessa mesma folha, recortem o **peão**, colando numa cartolina e recortando o centro com a medida exacta para ficar preso no lápis.



CARTA DO DADO PASSE

O jogador escolhe o naipe que deseja que o jogador seguinte jogue e lança o dado PASSE. Consoante a face que saia no dado, realiza-se a acção respectiva:

+3 O jogador anterior tira 3 cartas da Ementa;

+2 O jogador anterior tira 2 cartas da Ementa;

Stop O jogador seguinte perde a vez;

Inversão

Inverte-se o sentido do jogo (se o jogo decorre no sentido dos ponteiros do relógio passa para o sentido contrário e vice-versa); se só existirem 2 jogadores, funciona como o Stop;

Naipe

O jogador tem de escolher um naipe diferente (daquele que proferiu antes de lançar o dado) para ser jogado pelo jogador seguinte;

Pergunta PASSE

O jogador que lançou o dado roda o peão PASSE; o jogador anterior faz-lhe a primeira pergunta da cor sorteada com o peão PASSE, sem o deixar ver a resposta (todas as próximas perguntas dessa cor serão realizadas seguindo a ordem da lista; quando se terminar a listagem, volta-se à pergunta nº 1). Se acertar, o lançador do dado lança-o novamente; se não acertar, o lançador retira 5 cartas da Ementa.

As cores correspondem a:

branco: água;

laranja: cereais e derivados & tubérculos;

verde escuro: hortícolas;

rosa: fruta

azul: lacticínios;

violeta: carnes, pescado e ovos;

verde claro: leguminosas;

amarelo: gordura e óleos.



CARTA DE PRATO DO DIA

O jogador escolhe um naipe para que todos os outros jogadores lhe mostrem uma carta desse naipe. Os jogadores que não tiverem cartas desse naipe retiram 5 cartas da Ementa. Se todos os jogadores mostrarem uma carta desse naipe, é o jogador dessa carta que retira 5 cartas da Ementa.



CARTA DE TROCA DE MERENDAS

O jogador pode escolher trocar as suas cartas com as de outro jogador; caso não o deseje fazer, indica que jogadores irão trocar as cartas entre si; no caso de não querer trocar e existirem apenas 2 jogadores, o outro jogador coloca as suas cartas no final da Ementa e retira um número idêntico de cartas de cima da Ementa.



CARTA DO MENU DEGUSTAÇÃO

Antes de jogar, o jogador seguinte retira aleatoriamente uma carta ao jogador desta carta, bem como uma carta a cada um dos restantes jogadores (mas, se algum dos restantes só tiver uma carta, não verá a sua única carta ser retirada) e fica com elas. Quem jogou a carta determina o próximo naipe.



CARTA DO AGENTE PASSE

O jogador escolhe ver o jogo de 1 dos adversários, fazendo-o de forma aos restantes jogadores não terem o mesmo privilégio.



CARTA DA RODA DOS ALIMENTOS

O seu jogador anula as regras ditadas pelas cartas PASSE ou dado PASSE do jogador anterior.



CARTA DO PLANETA PASSE

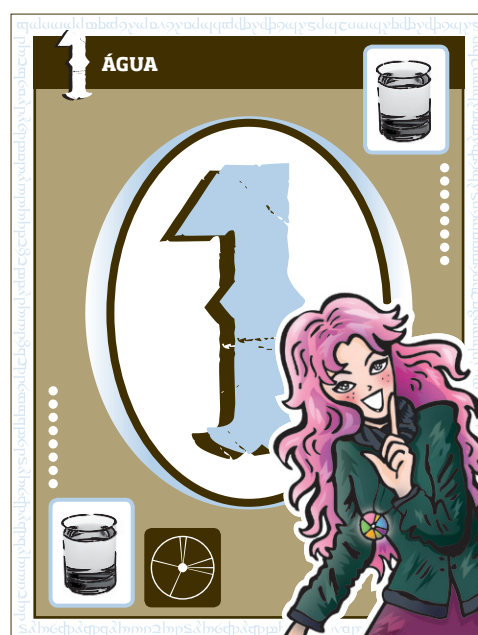
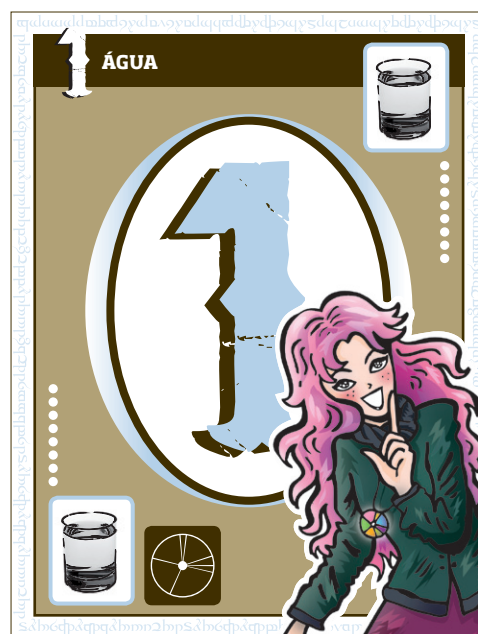
O jogador seguinte tem de jogar a carta de Dado PASSE; caso não a tenha, retirará cartas da Ementa até a ter; se a Ementa entretanto terminar sem que o consiga, baralha-se o monte de cartas previamente jogadas e cria-se assim uma nova Ementa; caso a mesma chegue novamente ao fim, significa que todas as cartas de Dado PASSE estão na mão dos restantes jogadores e então passará a vez.



ELEMENTOS DO JOGO

- 3x9 cartas de **Água**
- 3x8 cartas de **Cereais e Derivados & Tubérculos**
- 3x7 cartas de **Hortícolas**
- 3x6 cartas de **Fruta**
- 3x5 cartas de **Lacticínios**
- 3x4 cartas de **Carnes, Pescado & Ovos**
- 3x3 cartas de **Leguminosas**
- 3x2 cartas de **Gorduras & Óleos**
- 16x1 cartas do **Dado PASSE**
- 2x1 cartas de **Prato do Dia**
- 2x1 cartas de **Troca de Merendas**
- 2x1 cartas do **Agente PASSE**
- 2x1 cartas do **Planeta PASSE**
- 2x1 cartas de **Menu Degustação**
- 2x1 cartas da **Roda dos Alimentos**
- 40 cartas de **Perguntas PASSE**
- 1 **dado PASSE**
- 1 **peão PASSE**

















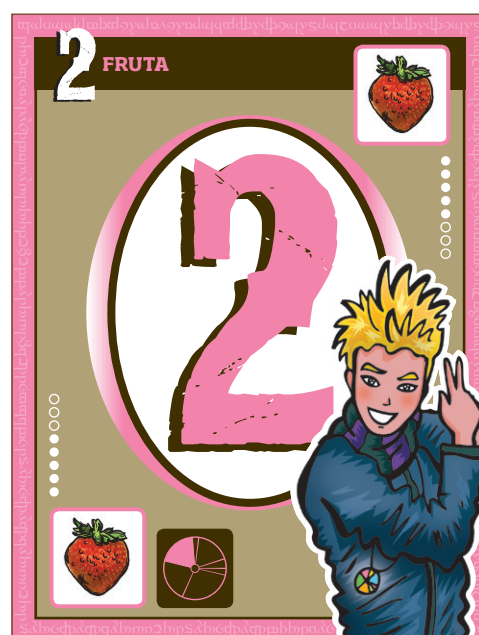
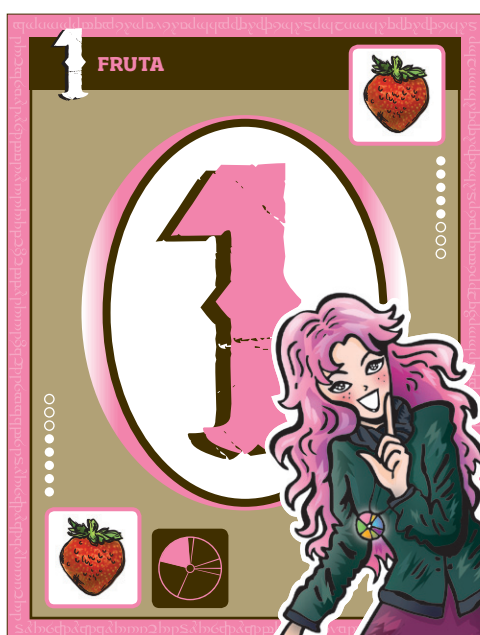
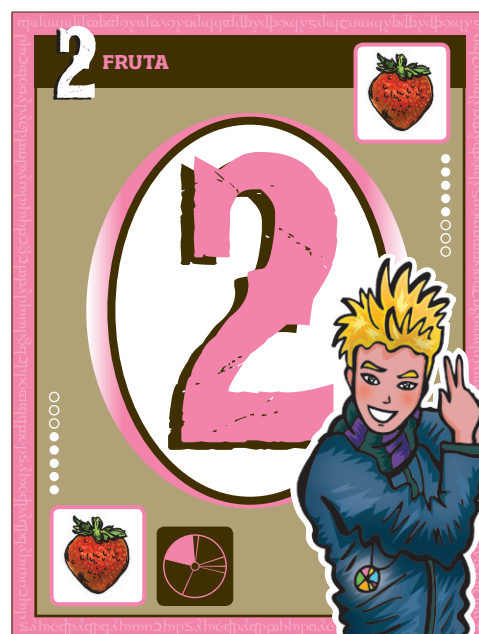
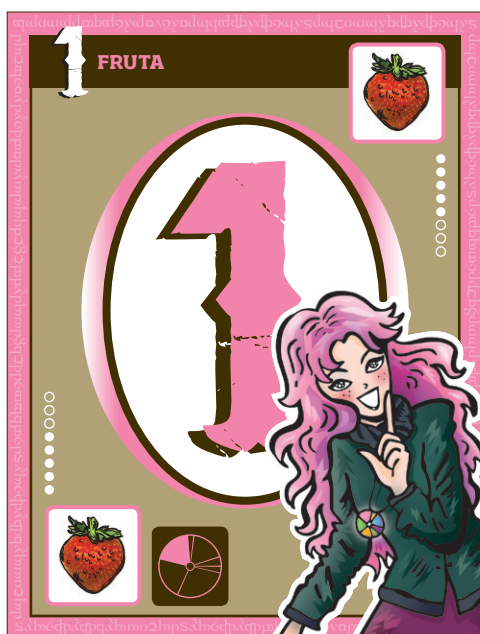
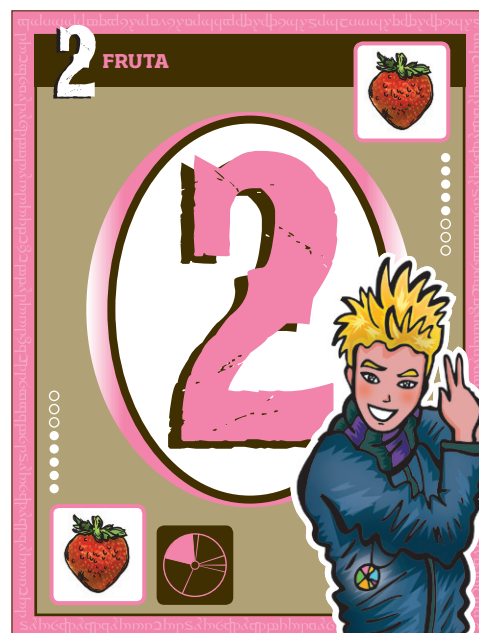
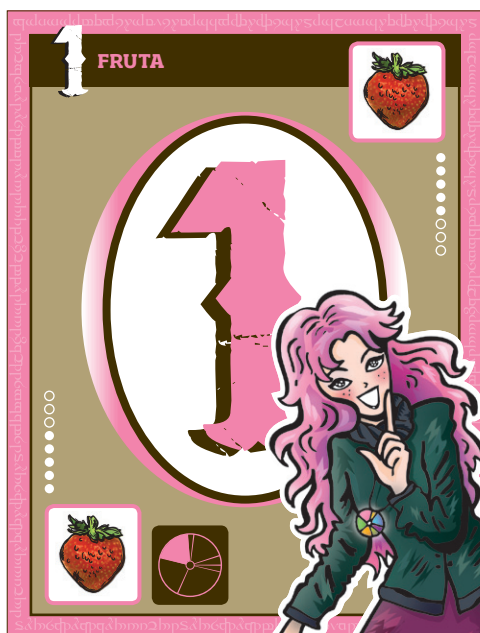


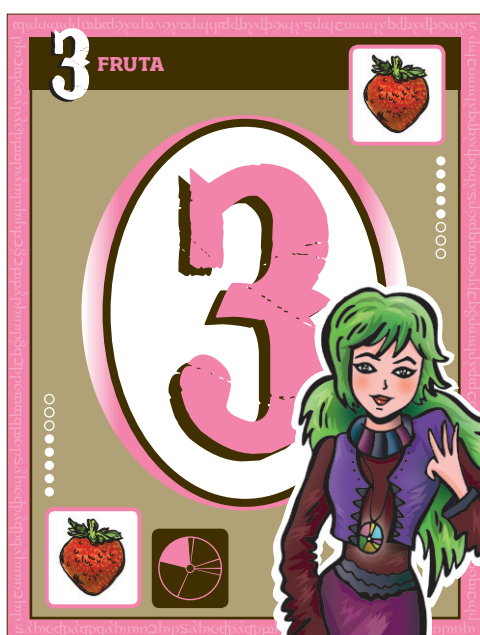
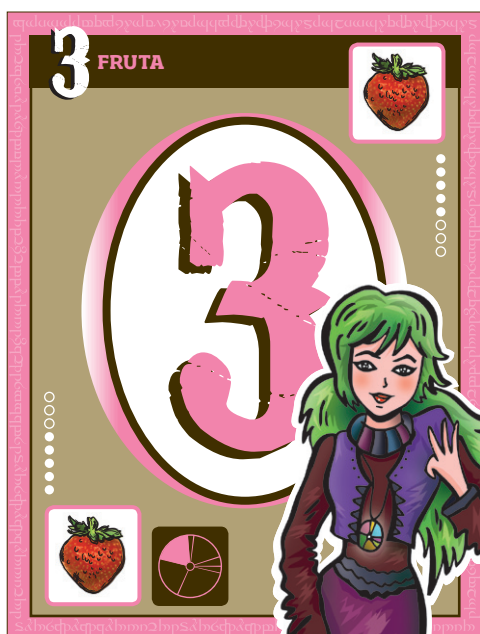
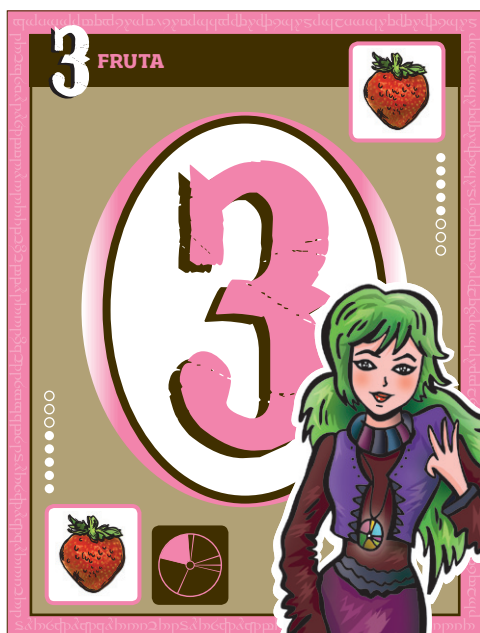


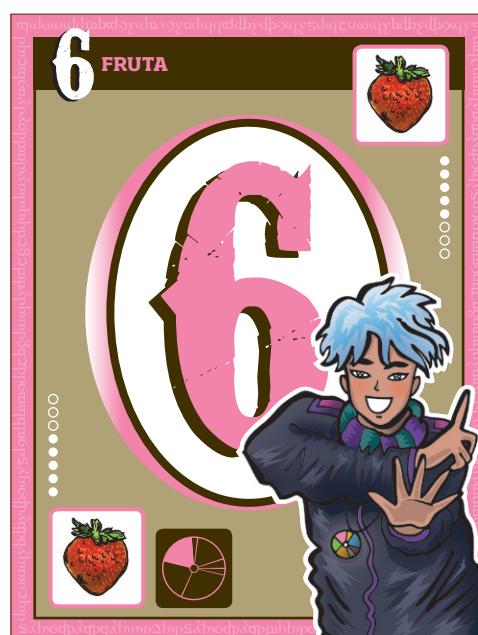
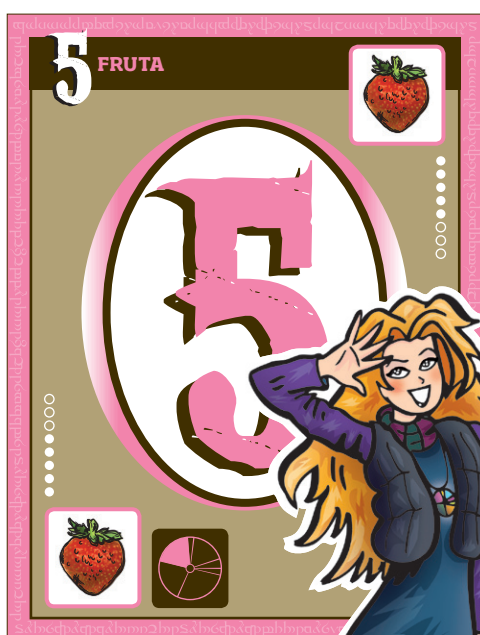
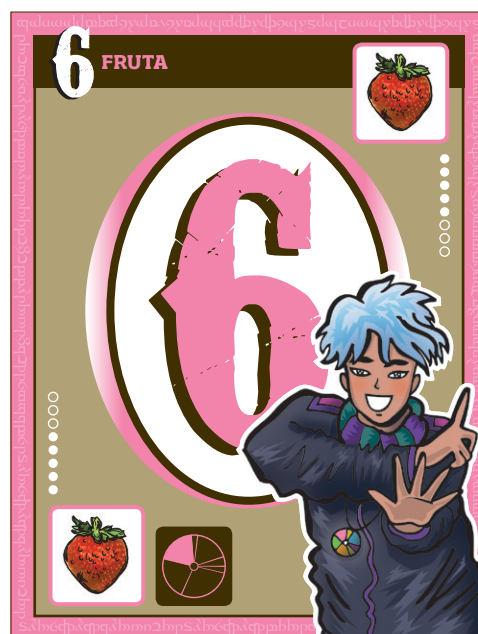
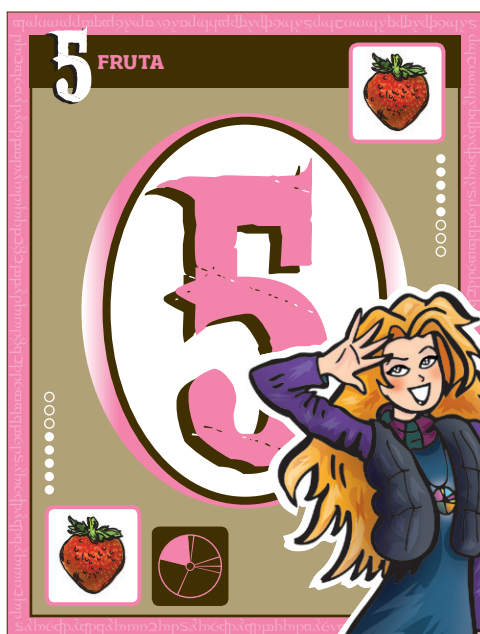
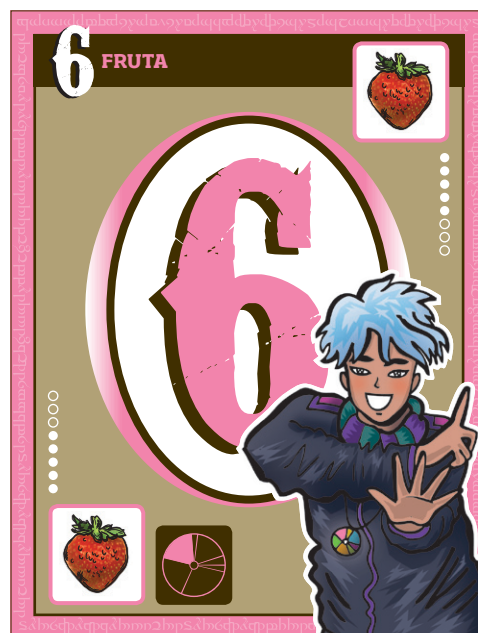
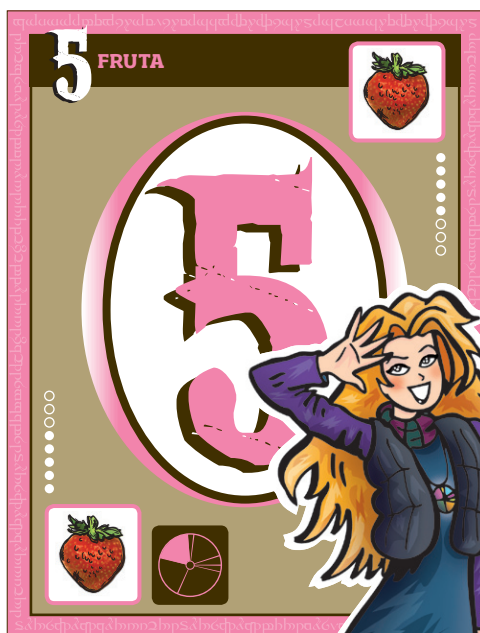


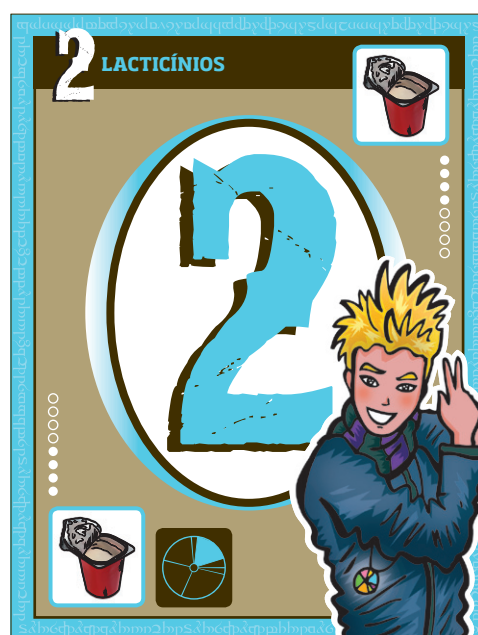
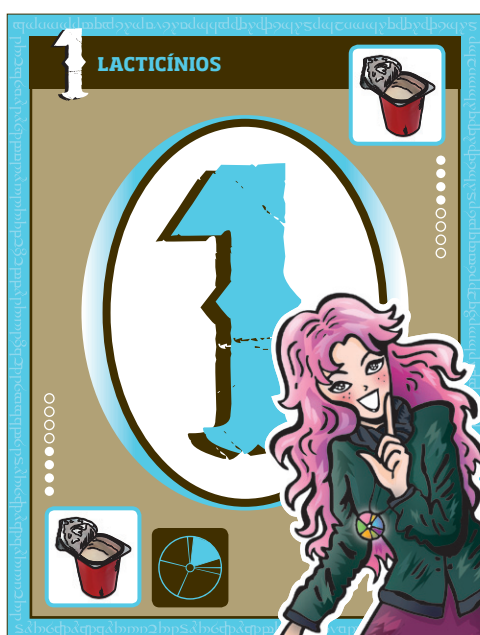
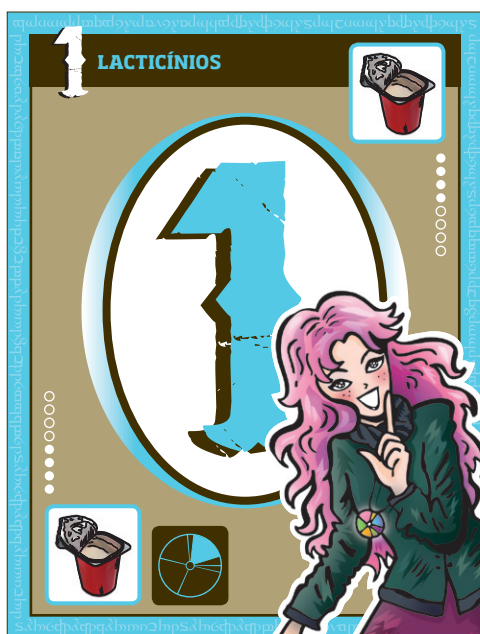
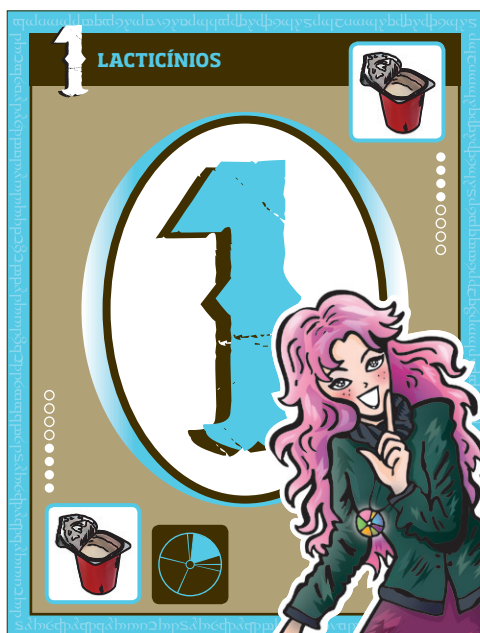


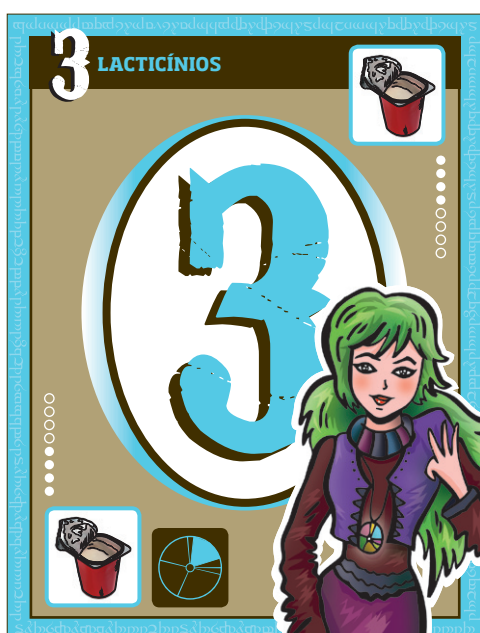
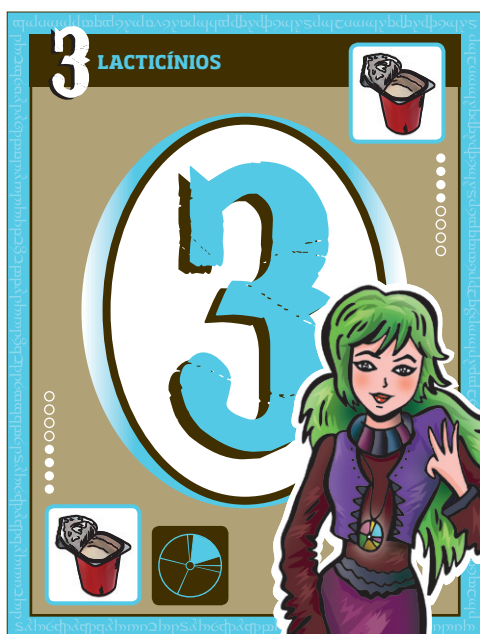










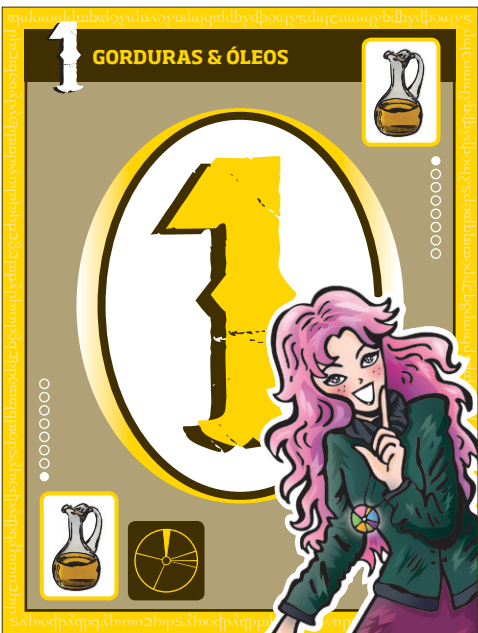
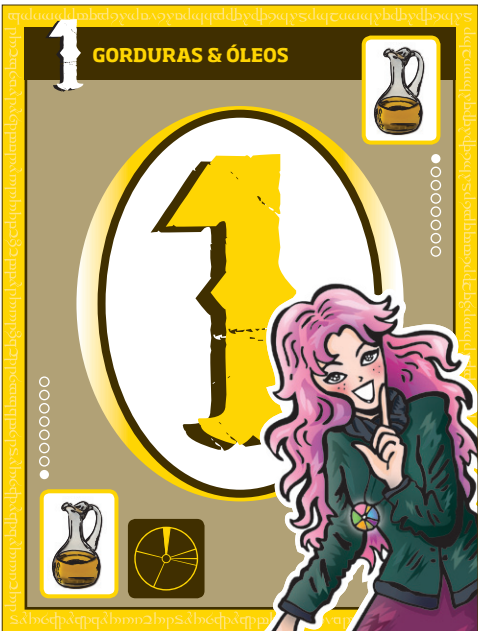
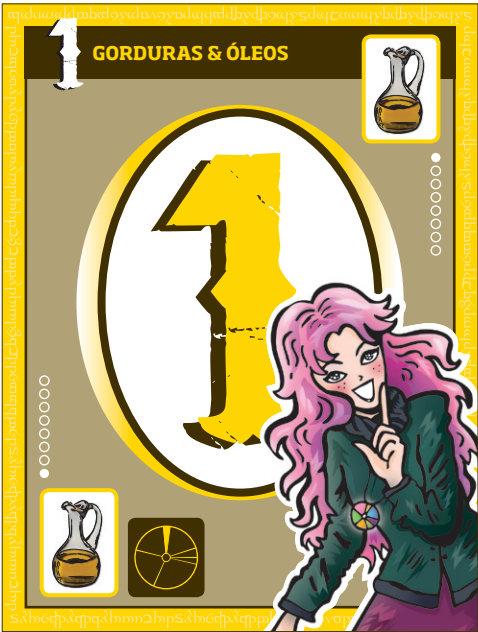
























1

ÁGUA



Quantos copos de água deve um jovem beber por dia?
Pelo menos, 10 copos de 200 ml.

Refere três sinais ou sintomas que mostram que o teu corpo precisa de água.
Pele seca, sede, boca seca, lábios com "craquelê".



ÁGUA

2

3

ÁGUA



Refere três inconvenientes dos refrigerantes que são compostos por 90% ou mais de água.
Têm açúcar ou edulcorantes, podem ter gás, podem ter corantes.

O consumo diário de refrigerantes pode causar obesidade?
Sim, porque beber refrigerantes não impede a ingestão habitual de alimentos e o excesso calórico pode levar à obesidade.



ÁGUA

4

5

ÁGUA



As bebidas *light* não fazem engordar, certo?
Errado. Muitas vezes, por serem *light*, as pessoas ingerem uma maior quantidade de bebidas *light*, acabando por ingerir muitas calorias.

Quantos pacotes de açúcar há numa lata de refrigerante?
5 pacotes de açúcar de 8g (40g).



ÁGUA

6

7

ÁGUA



As águas com fibra melhoram a tua saúde?
Não. A adição de fibra à água vai adiar que faças uma alimentação saudável e que continues sem comer vegetais.

Quando faço exercício físico preciso de quantas mais águas?
Habitualmente, para repor as perdas, pode ir de mais 1 a 3 litros, conforme a intensidade e duração do exercício.



ÁGUA

8

9

ÁGUA



Posso substituir a água por leite?
Não. Têm nutrientes muito diferentes, pelo que não podem ser substitutos.

A água da torneira é segura para beber?
Nem toda.
Se é da companhia, é vigilada e potável.
Mas se é de um poço ou fonte não é vigilada
pode não ser...



ÁGUA

10



1
CEREAIS E DERIVADOS & TUBÉRCULOS

O puré de batata tem 30%, 60% ou 90% de batata?

60% de batata.

65% da energia da batata frita vem da gordura. Que percentagem de energia da batata cozida vem da gordura?

0 %.

CEREAIS E DERIVADOS & TUBÉRCULOS
2

3
CEREAIS E DERIVADOS & TUBÉRCULOS

Se dividir o meu prato do almoço em 4, quantos quartos deve ter de cereais, derivados ou tubérculos?

1 quarto, sendo que 2 outros devem ser de hortícolas e ¼ de carne, pescado ou ovo.

Os bolos e croissants têm mais gordura que o pão do dia com manteiga?

Em princípio, sim. Depende da quantidade de manteiga que puseses no pão.

CEREAIS E DERIVADOS & TUBÉRCULOS
4

5
CEREAIS E DERIVADOS & TUBÉRCULOS

As gomas, o pão e o arroz são equivalentes?

Não. O pão de mistura e o arroz têm hidratos de carbono complexos mas as gomas não.

Posso substituir pão por maçã?

Não. Pertencem a fatias diferentes da Roda dos Alimentos.

CEREAIS E DERIVADOS & TUBÉRCULOS
6

7
CEREAIS E DERIVADOS & TUBÉRCULOS

Os alimentos da fatia dos Cereais e derivados & Tubérculos devem estar em todas as refeições do dia?

Sim. Em cada refeição, deve existir um alimento pertencente a esta fatia da Roda dos Alimentos

Estes alimentos são ricos em fibra?

Os integrais, sim. Os refinados têm pouca ou nenhuma fibra (exemplo: pão branco).

CEREAIS E DERIVADOS & TUBÉRCULOS
8

9
CEREAIS E DERIVADOS & TUBÉRCULOS

Qual a principal função do nutriente em maior quantidade nestes alimentos?

Energética. O nutriente em maior quantidade nestes alimentos pertence à classe dos Hidratos de Carbono.

A cereja pertence a esta fatia da Roda dos Alimentos?

Não. Pertence à fatia dos frutos. Nesta fatia, estão alimentos como o pão, o arroz, a massa, a batata,...

CEREAIS E DERIVADOS & TUBÉRCULOS
10



1
HORTÍCOLAS
●●●●●○○


Tenho de comer hortícolas todos os dias?

Sim. Para conseguires os 400g de vegetais recomendados, tens de comer todos os dias os legumes do prato ou da sopa.

A cenoura cozida pode ser substituída por cenoura ralada?

Claro que sim. Se for ralada imediatamente antes de a comeres, até mantêm toda a vitamina C.


HORTÍCOLAS
○○●●●●●●
2

3
HORTÍCOLAS
●●●●●○○


O tomate faz bem à pele?

Sim. Como fornecedor de vitaminas, algumas delas anti-oxidantes, ajuda a manter a tua pele saudável e bonita.

Se não gostar de bróculos, posso comer mais peixe ao jantar para compensar?

Não. Os bróculos só podem ser substituídos por outros alimentos desta fatia da Roda dos Alimentos. Podes substituir por couve branca, por exemplo.


HORTÍCOLAS
○○●●●●●●
4

5
HORTÍCOLAS
●●●●●○○


Como tomate no *ketchup*. É saudável?

10g de molho de tomate, além de algum tomate, têm açúcar e outros aditivos. Está muito longe dos 400g de hortícolas necessários.

Como canja todas as semanas. Conta como sopa a promover?

Não. A canja é um prato que não fornece vegetais, pelo que não conta para os 400g recomendados diariamente.


HORTÍCOLAS
○○●●●●●●
6

7
HORTÍCOLAS
●●●●●○○


Sandes de tomate e alface é um lanche saudável?

Sim. É uma forma de fornecer alguns vegetais durante o dia. Se lhe juntares uma fatia de queijo, fica lanche completo.

Comer, por vezes, comida vegetariana é saudável?

Pode ser. Tem cuidado com a gordura adicionada, a qual pode ser em demasia.


HORTÍCOLAS
○○●●●●●●
8

9
HORTÍCOLAS
●●●●●○○


Juntar vários hortícolas é saudável?

Além de saudável, torna o paladar da refeição mais agradável.

Os hortícolas são ricos em que nutrientes?

Vitaminas, minerais, fibra e água.


HORTÍCOLAS
○○●●●●●●
10



1
FRUTA
●●●●○○○


Tenho de comer quantas peças de fruta por dia?

Na adolescência, pelo menos 3 a 5.

Os sumos de fruta contêm para as 3 peças por dia?

Se for 100% sumo, sim. Tem cuidado com os nectares e refrigerantes que têm menos sumo e quase nenhuma fibra.


FRUTA
●●●●○○○
2

3
FRUTA
●●●●○○○


Posso comer fruta depois do treino?

Sim, ajuda-te a hidratar e a repor perdas minerais e vitamínicas, além de te fornecer alguma frutose.

Que nutrientes fornecem as frutas?

Vitaminas, minerais, água e fibra.


FRUTA
●●●●○○○
4

5
FRUTA
●●●●○○○


Como se chama o "açúcar" da fruta?

Frutose.

O pêssego em lata é nutricionalmente igual ao pêssego fresco?

Não. O pêssego em lata tem açúcar adicionado e já perdeu algumas vitaminas.


FRUTA
●●●●○○○
6

7
FRUTA
●●●●○○○


Um iogurte de morango substitui os morangos?

Não. Mesmo quando há alguma fruta nos iogurtes, é uma percentagem mínima. Não é ao iogurte que se vai buscar a porção diária de fruta.

Uma tacinha de morangos é 1 porção de fruta?

Sim, corresponde aproximadamente a 8 morangos.


FRUTA
●●●●○○○
8

9
FRUTA
●●●●○○○


O kiwi é melhor que a laranja?

Não. Todas as frutas são importantes e necessárias.

Como maçã todo o ano. É correcto?

Variar é importante. A maçã sabe melhor no primeiro trimestre do ano. Fruta local e na época própria é mais saudável.


FRUTA
●●●●○○○
10



1
LACTICÍNIOS
●●●○○○○


Quantas porções de lacticínios devo ingerir por dia?

Três.

Quanto é 1 porção de lacticínios?

1 grande copo de leite ou 1 iogurte líquido ou 1 e ½ iogurte sólido ou 2 fatias finas de queijo fresco ou ¼ de queijo fresco.


LACTICÍNIOS
●●●○○○○
2

3
LACTICÍNIOS
●●●○○○○


Se comer pão com manteiga, preciso de menos leite nesse dia?

Não. A manteiga está noutra fatia da Roda dos Alimentos.

1 iogurte líquido é equivalente a 1 copo de leite?

Sim. É ainda equivalente a ¼ de queijo fresco ou meio requeijão médio.


LACTICÍNIOS
●●●○○○○
4

5
LACTICÍNIOS
●●●○○○○


O leite fornece proteínas, cálcio e fósforo. E o queijo?

Também. Por isso estão na mesma fatia da Roda dos Alimentos.

O leite magro tem menos proteína que o leite gordo?

Não. A diferença não está na quantidade de proteína ou cálcio ou fósforo, mas sim na gordura.


LACTICÍNIOS
●●●○○○○
6

7
LACTICÍNIOS
●●●○○○○


O leite gordo tem mais vitaminas que o leite magro?

Sim. Como o leite gordo tem maior quantidade de gordura, fornece também mais vitaminas lipossolúveis (vitaminas que se dissolvem na gordura): vitaminas A,D, E e K.

Quando tenho sede, bebo litros de leite. Faço bem?

Não. O leite é um alimento líquido rico em nutrientes. Para matar a sede, deves beber água. Não deves exagerar na quantidade de leite que bebes. 3 porções é o recomendado.


LACTICÍNIOS
●●●○○○○
8

9
LACTICÍNIOS
●●●○○○○

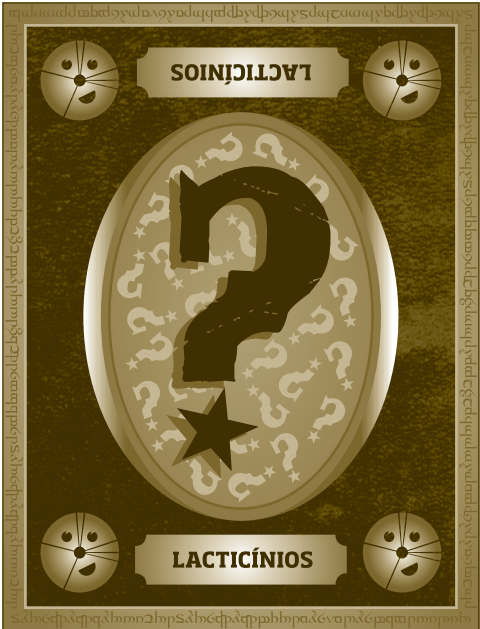

Não bebo leite nenhum, mas como queijo ao pequeno-almoço, lanche e ceia. É correcto?

Cumpres com as porções recomendadas, mas deverias substituir 1 ou 2 porções de queijo por iogurte ou requeijão. Fornecem menos gordura.

Os queijinhos com sabores são saudáveis?

Não. Têm açúcar e muitas vezes nata adicionada e outros aditivos. Os iogurtes também podem ser assim. Quanto menos processado for um alimento, melhor para a saúde.


LACTICÍNIOS
●●●○○○○
10



1

CARNES, PESCADO & OVOS
●●●○○○○○



Gosto muito de carne e estou a crescer.
Posso comer quanta quiser?

Não. Em excesso, a carne sobrecarrega o rim.
O recomendado para a tua idade são cerca
de 135g de carne ou peixe por dia.



CARNES, PESCADO & OVOS
●●●○○○○○

2

3

CARNES, PESCADO & OVOS
●●●○○○○○



Quanto ovos são 1 porção?

1 ovo.



CARNES, PESCADO & OVOS
●●●○○○○○

4

5

CARNES, PESCADO & OVOS
●●●○○○○○



Quantas porções de carne um jovem
de 15 anos deve comer por dia?

4,5 ou seja, cerca de 135g (ou a quantidade
da palma da mão com a espessura
do dedo mínimo).



CARNES, PESCADO & OVOS
●●●○○○○○

6

7

CARNES, PESCADO & OVOS
●●●○○○○○



O salmão é um peixe gordo?

Sim. Por cada 100g, cerca de 23g são gordura,
sendo mais de 15g gordura insaturada.



CARNES, PESCADO & OVOS
●●●○○○○○

8

9

CARNES, PESCADO & OVOS
●●●○○○○○



O ovo fornece menos proteína
que 1 porção de lombo de vaca?

Não. 1 ovo fornece cerca de 7g de proteína;
1 porção de lombo de vaca fornece
6,3g de proteína.



CARNES, PESCADO & OVOS
●●●○○○○○

10

11

CARNES, PESCADO & OVOS
●●●○○○○○



Quanto é 1 porção de carne
ou pescado ou ovo?

1 porção são 30g de carne ou pescado
ou 1 ovo médio.



CARNES, PESCADO & OVOS
●●●○○○○○

12



1
LEGUMINOSAS
●●○○○○○○


A ervilha pertence à fatia das leguminosas?

Sim. Tal como a fava, são duas leguminosas habitualmente frescas.

Dá 3 exemplos de alimentos desta fatia.

Exemplos: feijão, grão-de-bico, lentilhas, fava e ervilhas.


LEGUMINOSAS
●●○○○○○○
2

3
LEGUMINOSAS
●●○○○○○○


Quantas porções deve um adolescente de 14 anos comer por dia?

2 porções ou 6 colheres de sopa de ervilhas, ou feijão, ou grão,....

Se comer as leguminosas na sopa também vale?

Sim. Podes comer na sopa ou no prato, como por exemplo em arroz de ervilhas.


LEGUMINOSAS
●●○○○○○○
4

5
LEGUMINOSAS
●●○○○○○○


Se comer feijoadas, já comi as 2 porções do dia?

Se te servires de 6 colheres de sopa de feijão, sim.

1 porção de feijão preto é equivalente a 1 porção de feijão vermelho?

Sim. Qualquer que seja a espécie de feijão, 1 porção são sempre 3 colheres de sopa de feijão cozinhado.


LEGUMINOSAS
●●○○○○○○
6

7
LEGUMINOSAS
●●○○○○○○


1 porção de grão-de-bico seco cru quantas colheres de sopa de grão são?

1 colher de sopa de grão seco cru.

Posso substituir arroz de grão-de-bico por arroz de feijão vermelho?

Sim. O feijão vermelho é da mesma fatia que o grão-de-bico. Podem ser substituídos, pois são equivalentes.


LEGUMINOSAS
●●○○○○○○
8

9
LEGUMINOSAS
●●○○○○○○


As leguminosas são ricas em fibra?

Sim. Cada porção (1 colher de sopa de leguminosas secas cruas) fornece cerca de 6g de fibra.

As leguminosas são ricas em proteína?

Sim. Cada porção fornece 5,3g de proteína.


LEGUMINOSAS
●●○○○○○○
10



1
GORDURAS & ÓLEOS
●○○○○○○○


Não preciso de comer gorduras, correcto?

Errado. A gordura é um nutriente essencial à vida. Na alimentação saudável deve estar presente em 25% do dia alimentar.

A carne de vaca tem mais gordura que a de coelho?

Em geral, sim. 100g de carne de vaca magra para cozer têm 13g de gordura enquanto 100g de coelho têm 4g.


GORDURAS & ÓLEOS
●○○○○○○○
2

3
GORDURAS & ÓLEOS
●○○○○○○○


Que nutriente fornecem em maior quantidades os alimentos desta fatia?

A gordura é o nutriente em maior quantidade. Mais de 80% para a margarina, manteiga e óleos.

A gordura destes alimentos transporta que vitaminas?

As vitaminas A, D, E e K, as vitaminas lipossolúveis.


GORDURAS & ÓLEOS
●○○○○○○○
4

5
GORDURAS & ÓLEOS
●○○○○○○○


Quanto é 1 porção de azeite?

1 porção são 10g de azeite ou 1 colher de sopa.

Quanto é 1 porção de manteiga ou de margarina?

1 porção de manteiga ou de margarina são 15g ou 1 colher de sobremesa.


GORDURAS & ÓLEOS
●○○○○○○○
6

7
GORDURAS & ÓLEOS
●○○○○○○○


Sou um adolescente de 13 anos. Quantas porções desta fatia devo comer por dia?

3 porções, ou seja, 3 colheres de sobremesa de manteiga ou 3 colheres de sopa de azeite por dia.

Se comer 3 pães com manteiga num dia, já não posso temperar a salada com azeite?

Se em cada pão usares 15g de manteiga, então deves ponderar se queres comer mais gordura do que o recomendado. Era melhor diminuir a quantidade de manteiga nos pães.


GORDURAS & ÓLEOS
●○○○○○○○
8

9
GORDURAS & ÓLEOS
●○○○○○○○


A maionese e os molhos de assados de carne também são ricos em gordura?

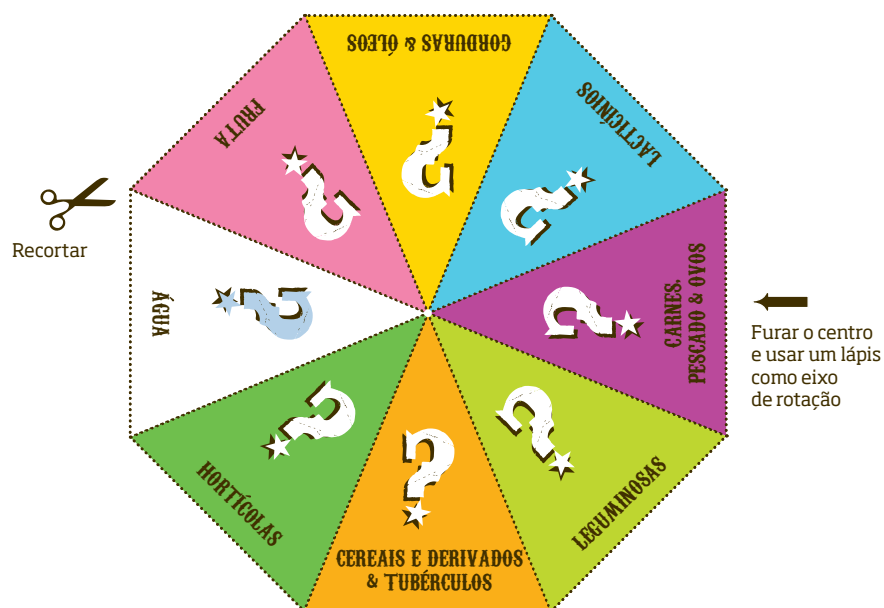
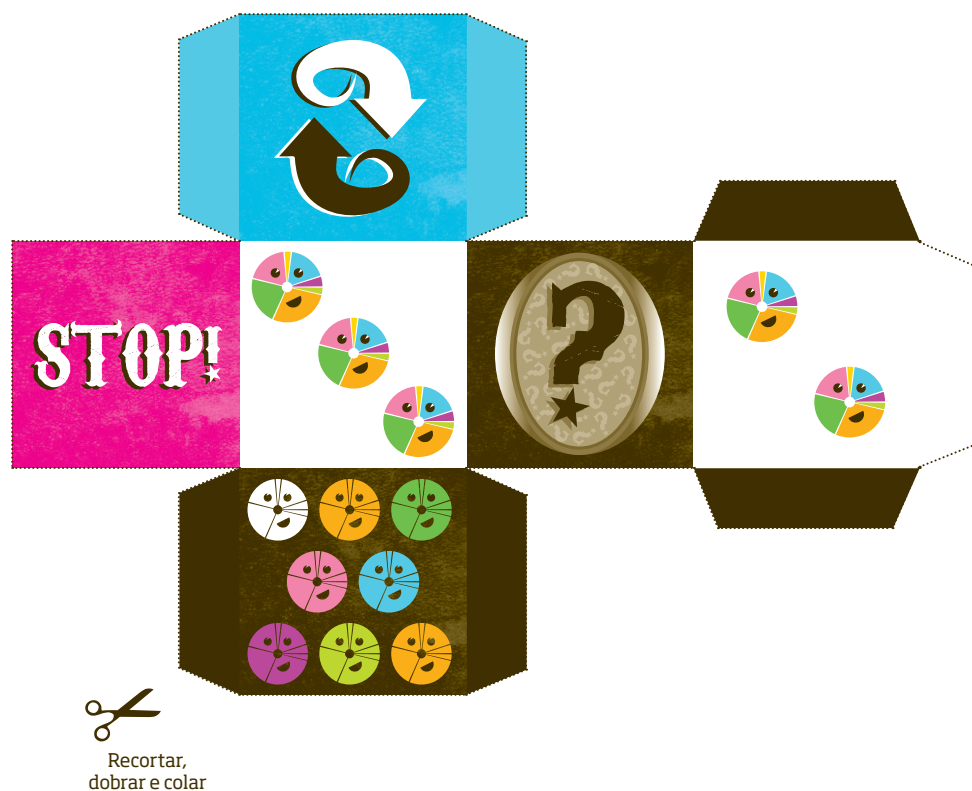
Sim e não estão na Roda dos Alimentos porque não são essenciais.

Quanto é 1 porção de natas?

30ml ou 4 colheres de sopa.


GORDURAS & ÓLEOS
●○○○○○○○
10





7+1



Passe

>> PROGRAMA ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL EM SAÚDE ESCOLAR

www.passe.com.pt