

# 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\*
  - (Escolhe o mais escuro ou de mistura)
  - 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)