



SOPA

OS BENEFÍCIOS DO SEU CONSUMO

I. BOA FONTE DE VITAMINAS E MINERAIS

II. FORNECE SUBSTÂNCIAS PROTETORAS DO NOSSO ORGANISMO,
como antioxidantes

III. FONTE DE FIBRAS,
podendo ajudar na regulação do trânsito intestinal

IV. AJUDA A UMA ADEQUADA HIDRATAÇÃO

V. BAIXO VALOR CALÓRICO

VI. FÁCIL PREPARAÇÃO E CONSERVAÇÃO,
podendo congelar-se em doses individuais

VII. BAIXO CUSTO

VIII. FÁCIL DIGESTÃO

IX. CONSUMIDA NO INÍCIO DA REFEIÇÃO,
REGULA O APETITE

X. IDEAL PARA TODAS AS IDADES

Adaptado de:

- "Alimentação Inteligente - coma melhor, poupe mais". 2012.

- 10 boas razões para comer sopa. Emílio Peres. Disponível em: www.nutrimento.pt