

Industrializados

Sugestões para o seu dia a dia

escolhas para a sua rotina



INDUSTRIALIZADOS

Para passar

Cremes e requeijões

As marcas são exemplos.

A escolha e a quantidade seguem
a sua orientação individual.

Porções conforme
a orientação individual.



Vigor
Requeijão light



Itambé
Creme de ricota



Tirolez
Queijo cottage



Catupiry
Requeijão light

INDUSTRIALIZADOS

logurtes

Naturais e com sabor

As marcas são exemplos.
A escolha e a quantidade seguem
a sua orientação individual.

Porções conforme
a orientação individual.



Nestlé

Natural desnatado



Itambé

Natural desnatado



Itambé

Fit 0%



Molico

Zero gordura

Na padaria

Pães de forma

As marcas são exemplos.

A escolha e a quantidade seguem
a sua orientação individual.

Porções conforme
a orientação individual.



Bauducco
Integral



Wickbold
Forma 100% integral



Bauducco
Tradicional



Wickbold
100% integral



Nutrella
100% integral

Torradas

Para variar o lanche

As marcas são exemplos.

A escolha e a quantidade seguem
a sua orientação individual.

Porções conforme
a orientação individual.



Marilan
Lev Magic Toast cacau



Marilan
Lev Magic Toast light



Bauducco
Torrada tradicional

INDUSTRIALIZADOS

Na despensa

Outros itens da rotina

As marcas são exemplos.

A escolha e a quantidade seguem
a sua orientação individual.

Porções conforme
a orientação individual.



3 Corações
Cappuccino diet



Itambé
Leite em pó desnatado



Gomes da Costa
Atum sólido ao natural



Quaker
Aveia em flocos finos

Doces

Geleia, açaí e doces

As marcas são exemplos.
A escolha e a quantidade seguem
a sua orientação individual.

Porções conforme
a orientação individual.



Polpanorte
Açaí zero



Italac
Leite condensado semidesnatado



Queensberry
Geleia de morango



Itambé
Doce de leite de colher

INDUSTRIALIZADOS

Molhos

Para acompanhar

As marcas são exemplos.
A escolha e a quantidade seguem
a sua orientação individual.

Porções conforme
a orientação individual.



Hemmer
Mostarda amarela



Heinz
Ketchup



Heinz
Molho barbecue



Maionese
Sabor churrasco



Antes do plano a pessoa

Use este guia junto ao seu plano alimentar.
As escolhas e porções são individuais.

compreender
para orientar