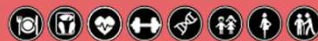


EVITAR

- ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS OU SEJA ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS - TODOS OS ALIMENTOS QUE SÃO VENDIDOS EM EMBALAGENS.
- EMBUTIDOS (PRESUNTO, PEPPERONI, SALAME) – EVITE AO MÁXIMO
- ALIMENTOS COM FARINHA BRANCA COMO PÃES, MASSAS, BISCOITOS, SUCRILHOS, MASSAS
- AÇÚCARES (TODOS OS TIPOS)
- GORDURAS: MARGARINA, OLÉO DE AMENDOIM, SOJA, CANOLA, GIRASSOL, MILHO
- DOCES – CHOCOLATES (SOMENTE OS PERMITIDOS , BARRAS DE CEREAL, BARRA DE PROTEÍNA
- FRITURAS - BATATA FRITA, SALGADINHOS DE FESTAS, CHIPS
- REFRIGERANTES – CONVENCIONAL E DIET
- SUCOS DE CAIXINHA – CONVENCIONAL E LIGHT
- TEMPEROS PRONTOS

CAROLINE TREVISAN

Nutricionista e Coach



@CAROLINETREVISAN

