

# Alimentação equilibrada. Estilo de vida saudável!

ASA



**Água**  
(abundância)



**Carne vermelhas e doces**  
(poucas vezes)

**Carne branca (frango),  
ovos, iogurtes e queijo**  
(consumo moderado  
– uma vez ao dia)



**Peixe e marisco**  
(mais frequente)

**Fruta, vegetais,  
sementes, azeite, feijões,  
noz, legumes, ervas  
aromáticas e especiarias**  
(presentes em todas  
as refeições)



Atividade física regular. Descanso adequado. Convivência.

