

# Semana Promocional

19 a 23 de Janeiro de 2009



## Sopa

10 boas razões para comer (muita) sopa!

1. Saciante

2. Fácil digestão

3. Reguladora do apetite

4. Baixo valor calórico



6. Fonte excelente de fibras

5. Previne a obesidade

7. Importante para o bom funcionamento intestinal

8. Fornece muitas substâncias antioxidantes e protectoras

9. Diversidade de sabores

10. Reguladora dos níveis de colesterol

## Tarte *à base de vegetais e/ou frutos*

A introdução de frutas e/ou vegetais nas tartes é uma **boa forma de incluir mais vitaminas e minerais** na tua alimentação.

### *Sabias que...*

São ricos em **vitamina C** os **hortícolas de folha verde**, como a couve, brócolos, grelos de couve, nabiças, agriões, aipo, alface, espinafres e folhas de beterraba.

