

# reduza o risco \* 2

---

faça uma alimentação saudável, regule-se pelas seguintes proporções:

\* hidratos de carbono



- batata,
- arroz,
- feijão,
- massa,
- ervilhas,
- favas,
- grão de bico

\* proteínas



- carne,
- peixe,
- ovos

\* gorduras



\* legumes



\* frutas

