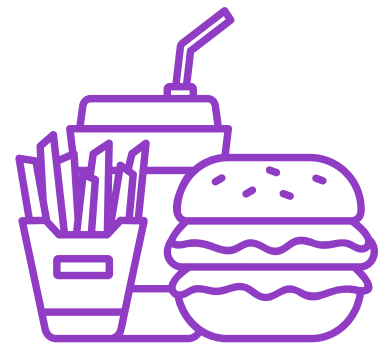




DICAS DO SEU MELHOR AMIGO!

PT.1

É SÓ UM LANCHINHO... OU SÓ CALORIAS? ENTENDA AS CALORIAS DOS **FAST FOODS**



Entenda as calorias dos fast foods

- Hambúrguer, batata frita e refrigerante parecem inofensivos em um lanche rápido, né? Mas será que a gente realmente entende o impacto calórico desses alimentos?
- Um combo completo pode ultrapassar 1.200 kcal em uma única refeição — isso representa mais da metade da necessidade calórica diária de uma pessoa adulta, dependendo do estilo de vida.

Além das calorias, esses alimentos são ricos em:

- Gorduras saturadas
- Sódio
- Açúcares adicionados

