

SOPA

OS BENEFÍCIOS DO SEU CONSUMO

- I. BOA FONTE DE VITAMINAS E MINERAIS
- II. FORNECE SUBSTÂNCIAS PROTETORAS DO NOSSO ORGANISMO, como antioxidantes
- III. FONTE DE FIBRAS, podendo ajudar na regulação do trânsito intestinal
- IV. AJUDA A UMA ADEQUADA HIDRATAÇÃO
- V. BAIXO VALOR CALÓRICO
- VI. FÁCIL PREPARAÇÃO E CONSERVAÇÃO, podendo congelar-se em doses individuais
- VII. BAIXO CUSTO
- VIII. FÁCIL DIGESTÃO
- IX. CONSUMIDA NO INÍCIO DA REFEIÇÃO, REGULA O APETITE
- X. IDEAL PARA TODAS AS IDADES

Adaptado de:

- "Alimentação Inteligente - coma melhor, poupe mais". 2012.
- 10 boas razões para comer sopa. Emílio Peres. Disponível em: www.nutrimento.pt