

DIAS FRIOS?

FIQUE QUENTE COM:

Sopas

Se confeccionada de forma adequada, é uma importante **fonte de água, vitaminas, minerais e fibra.**



O QUE INCLUIR?

Por 1 sopa (250ml):



120g hortícolas



40g leguminosas



60g batata



5g azeite



infusões, tisanas

A opção **mais natural para se hidratar** é a água, simples ou aromatizada naturalmente (com limão, canela), em tisanas ou infusões (tília, camomila, erva cidreira).

e chá.

Embora o consumo de chá verde tenha adquirido particular destaque pelos potenciais efeitos benéficos para a saúde, **alguma moderação deverá ser considerada** por forma a evitar as potenciais consequências adversas.



Recorde-se que o **chá (verde e preto) tem teína**, um composto semelhante à cafeína encontrada no café.



Se tiver dúvidas, pergunte ao seu médico se tem alguma contra-indicação para o consumo de chá ou as infusões.