

Coma mais saladas e viva melhor



Alimentos constituídos sobretudo de vegetais, as saladas têm uma papel especial no tratamento da obesidade e também são indicadas para complementar uma dieta em geral.

As folhas verdes e os vegetais são pobres em calorias e podem ser consumidas em quantidades suficientes para saciar o apetite. E com uma grande vantagem: não contribuem para o aumento de peso. Além disso, são ricas em fibras, vitaminas e sais minerais importantes que o funcionamento correto do organismo.

Fonte: Site *Unimed*