



Ministério da Saúde  
Terras de Basto ACES-AVE I



**Coma menos de 2 colheres de sopa  
de manteiga, margarina, maionese, azeite  
ou óleos por dia**

**Sabia que os portugueses consomem 3 vezes mais gordura  
do que a quantidade recomendada por dia?**

