



Ministério da Saúde
Terras de Basto ACES-AVE I



LACTICÍNIOS: Ingira 2 a 3 porções por dia!

Sabia que:

uma porção é igual a:

1 copo de leite ou 1 iogurte líquido

ou 2 fatias finas de queijo

ou 1 iogurte e meio

ou 1 quarto de queijo fresco

ou meio requeijão



ISABEL MARQUES