



ENTÃO VAMOS LÁ, VOU COMEÇAR!



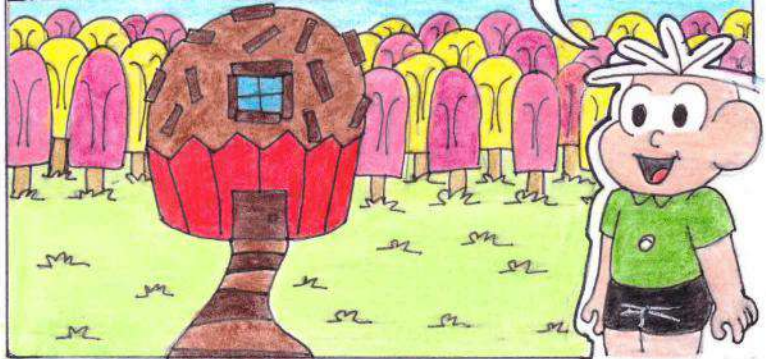
ERA UMA VEZ, UMA LINDA FADA QUE SE CHAMAVA TRUFA-MELL



ELA VIVIA NUM DELICIOSO LUGAR CONHECIDO COMO "COMILÂNDIA"!



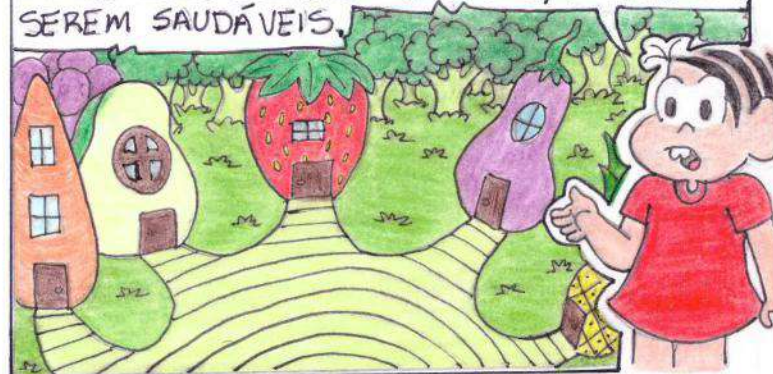
ONDE TUDO ELA FEITO DE COMIDA, ALVOLES DE SOLVETE, CASAS DE BLIGADEILO, E TUDO MAIS QUE VOCÊ POSSA IMAGINAR!



A MELHOR PARTE ERA QUE DAS NUVENS DE ALGODÃO DOCE SAÍAM GOTAS DE REFRIGERANTE AO INÍCIO DE ÁGUA! HE! HE!



UM POUCO DISTANTE DALÍ, HAVIA UMA POPULAÇÃO DE LEGUMES, VEGETAIS E FRUTAS, CONHECIDOS COMO "VERGILIZADOS", POIS ERAM VERDURAS CONSIDERADAS MARGINAIS, APENAS POR SEREM SAUDÁVEIS.

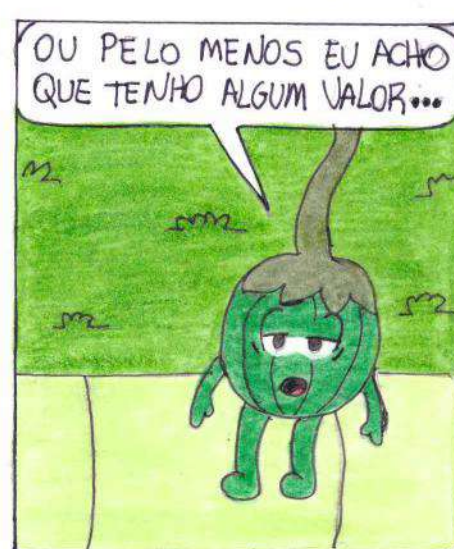


ALÍ, AS ÁRVORES ERAM FEITAS DE SUCULENTOS BRÓCOLIS, E AS CASAS ERAM ALIMENTOS SAUDÁVEIS DE DAR ÁGUA NA BOCA!



NUM BELO DIA, TRUFA-MELL ESTAVA PASSANDO PELA VILA DOS "VERGILIZADOS" QUANDO ENCONTROU UM TRISTE JILÓ.



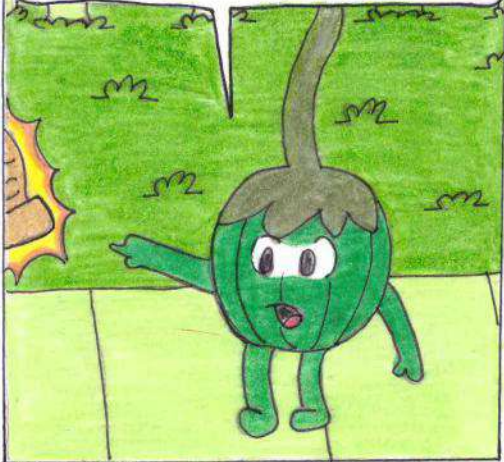


QUINDIM-SALABIM, ROMÃ-ALACAZAM, E SSA É A MAGIA DA SUCULENTA MELANCIA!



PLIM

MAS O QUE É ISSO TRUFA-MELL?



A PROVA DE QUE NÃO SÓ VOCÊ, MAS TODOS OS OUTROS ALIMENTOS SAUDÁVEIS SÃO ÓTIMOS E MUITO IMPORTANTES PARA NÓS E PARA A NOSSA SAÚDE!

ESPINAFRE



É uma verdura rica em proteínas e vitaminas A, C, E e K.

BETERRABA



Ela possui vitaminas A, B6 e C. Suas folhas são ricas em cálcio, ferro e vitaminas.

BRÓCOLIS



O brócolis cru fornece mais de 100% da necessidade diária das vitaminas C e K.

E EU?

JILÓ

Auxilia no tratamento de pacientes com glaucoma (cegueira).



Atua na regulação da pressão sanguínea.

Ajuda no combate à anemia.

Possui vitaminas A, C e vitaminas do complexo B.

PUXA! EU NÃO SABIA QUE EU ERA TÃO BOM ASSIM! OBRIGADO, TRUFA-MELL!



MAS É IMPORTANTE LEMBRAR QUE TAMBÉM DEVEMOS TOMAR OUTROS CUIDADOS PARA TERMOS UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ADEQUADA!

BEBA BASTANTE ÁGUA DURANTE TODOS OS DIAS!



E DEVE-SE LAVAR OS ALIMENTOS E AS MÃOS MUITO BEM ANTES DE QUALQUER REFEIÇÃO!

LEMBRE-SE SEMPRE DE COMER COM CALMA, E DEDICAR UM TEMPO A ISSO!



NUNCA PULE SUAS LEFEIÇÕES CADA UMA DELAS É IMPOLTANTE!



E NÃO SE ESQUEÇA: PRIORIZE OS ALIMENTOS SAUDÁVEIS, MAS NÃO DEIXE DE COMER O QUE SE GOSTA!



AGORA SIM, UMA HISTÓLIA EM QUE TODOS CONCORDAMOS!



FINALMENTE, MINHA PIZZA DE MUÇARELA E BACON CHEGOU!

MAGALI!

Hi! Hi!

