

Indicações Saudáveis

DR^a NATHANY RIBEIRO



Esse e-book traz uma lista de indicações de vários produtos para te ajudar a fazer melhores escolhas no mercado. São opções saudáveis que irão guiar você nesses momentos.

TEMPERO



Açafrão



curry



Cebola



Salsa



Alho



Orégano



Alecrim



Páprica



Tomilho



Chimichurri



Noz-moscada

Manteiga



Óleo



Extrato de tomate



Macarrão



Requeijão



Doce de leite



Granola



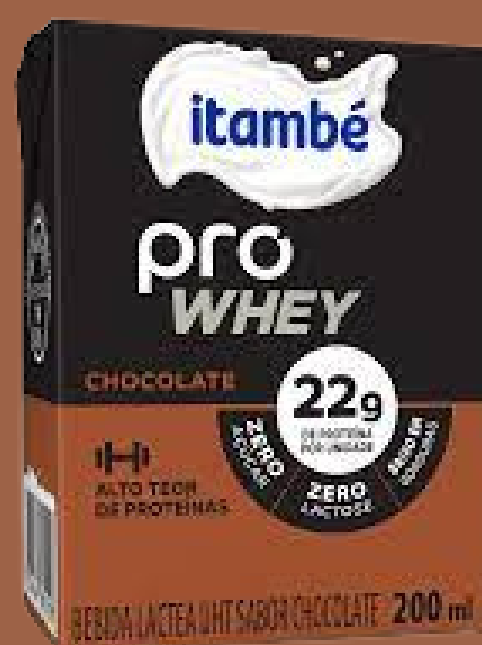
Chocolate



Barra de Proteína



Bebida proteica



Iorgute



Pão Integral



Biscoitos



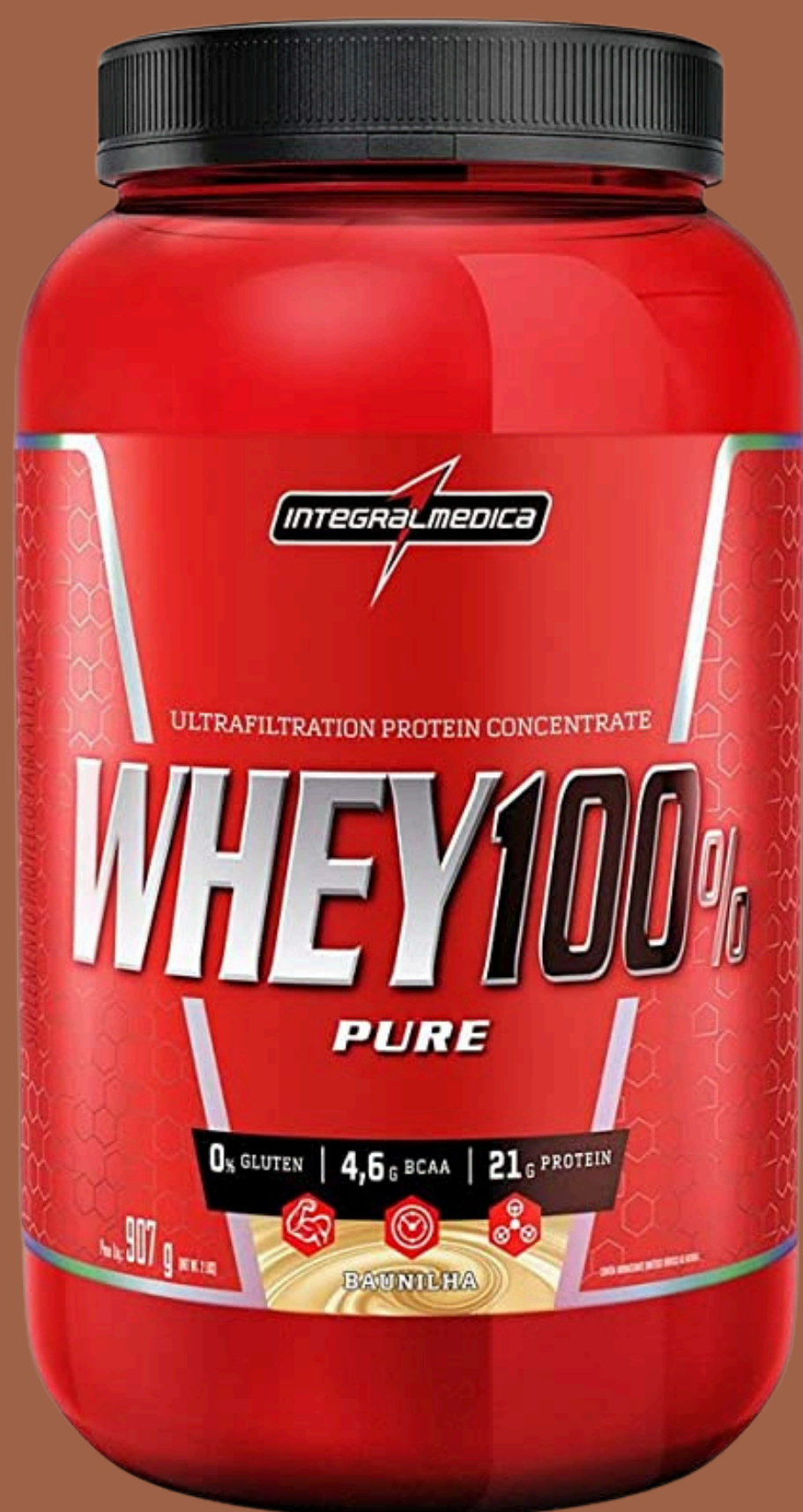
Doces



Proteína Vegetal



Whey Concentrado



Whey Isolado



Substitutos do refrigerante:



Água com gás + limão



Schweppes Citrus



H₂O + gelo

Entre em contato:

[@dranathany](https://www.instagram.com/dranathany)

www.dranathany.com/


DRA
NATHANY RIBEIRO
MÉDICA CRM/GO. 20894



Todos os direitos reservados, proibido a comercialização deste material, sob as penas da lei.