

# “Pão engorda”



Nenhum alimento é capaz de engordar ou emagrecer sozinho. O fato de ser uma fonte de carboidratos, não o torna ruim.

Coma consciente e sem culpa. Assim, será mais fácil evitar o exagero!

Em 100g:	Pão Branco	Pão Integral
Calorias	253 kcal	253 Kcal
Carboidratos	44g	49g
Proteínas	12g	9,4g
Gorduras	2,7g	3,7g
Fibras	2,5g	6,9g

Opções para incrementar o seu pãozinho:



manteiga



ovos



patê de frango



mussarela



requeijão



atum