





**Se a indústria misturar
um novo ingrediente
No alimento natural**



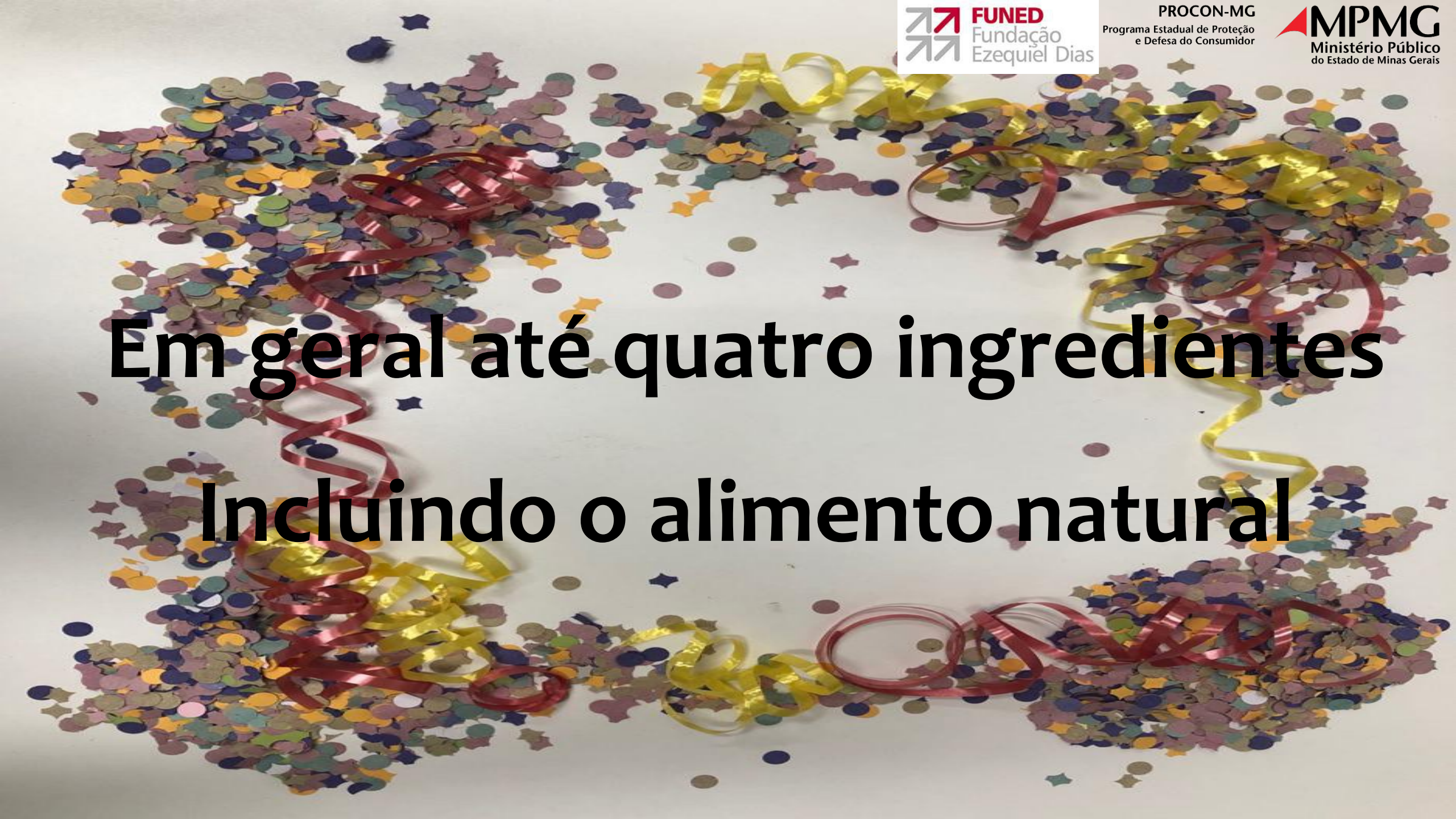
**Ele vai se transformar
Num alimento
processado!**

**Será açúcar
Ou gordura
Óleo, vinagre
ou sal**






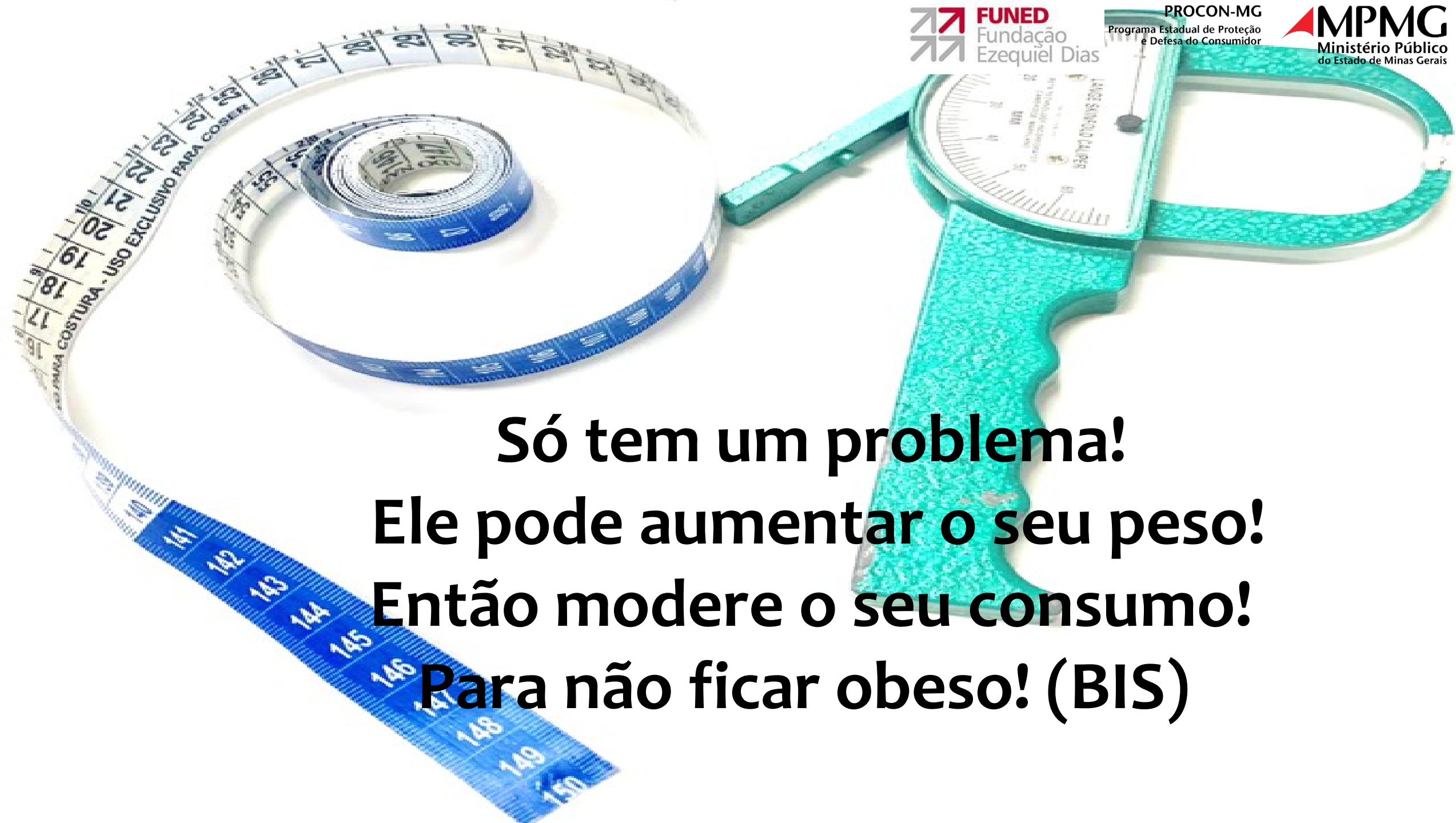
**Para aumentar a sua
validade
E deixar o sabor mais
agradável!**




Em geral até quatro ingredientes
Incluindo o alimento natural



**Ele é bem diferente
Do alimento ultraprocessado!**



**Só tem um problema!
Ele pode aumentar o seu peso!
Então modere o seu consumo!
Para não ficar obeso! (BIS)**

A woven basket filled with several golden-brown French bread rolls, resting on a pink fabric lining with a patterned interior. The rolls are arranged in a cluster, with some showing a slight crack on top.

É o pão francês
Carne de sol

Sardinha enlatada Milho em conserva






Fruta cristalizada!






**Se a indústria misturar
um novo ingrediente
No alimento natural**



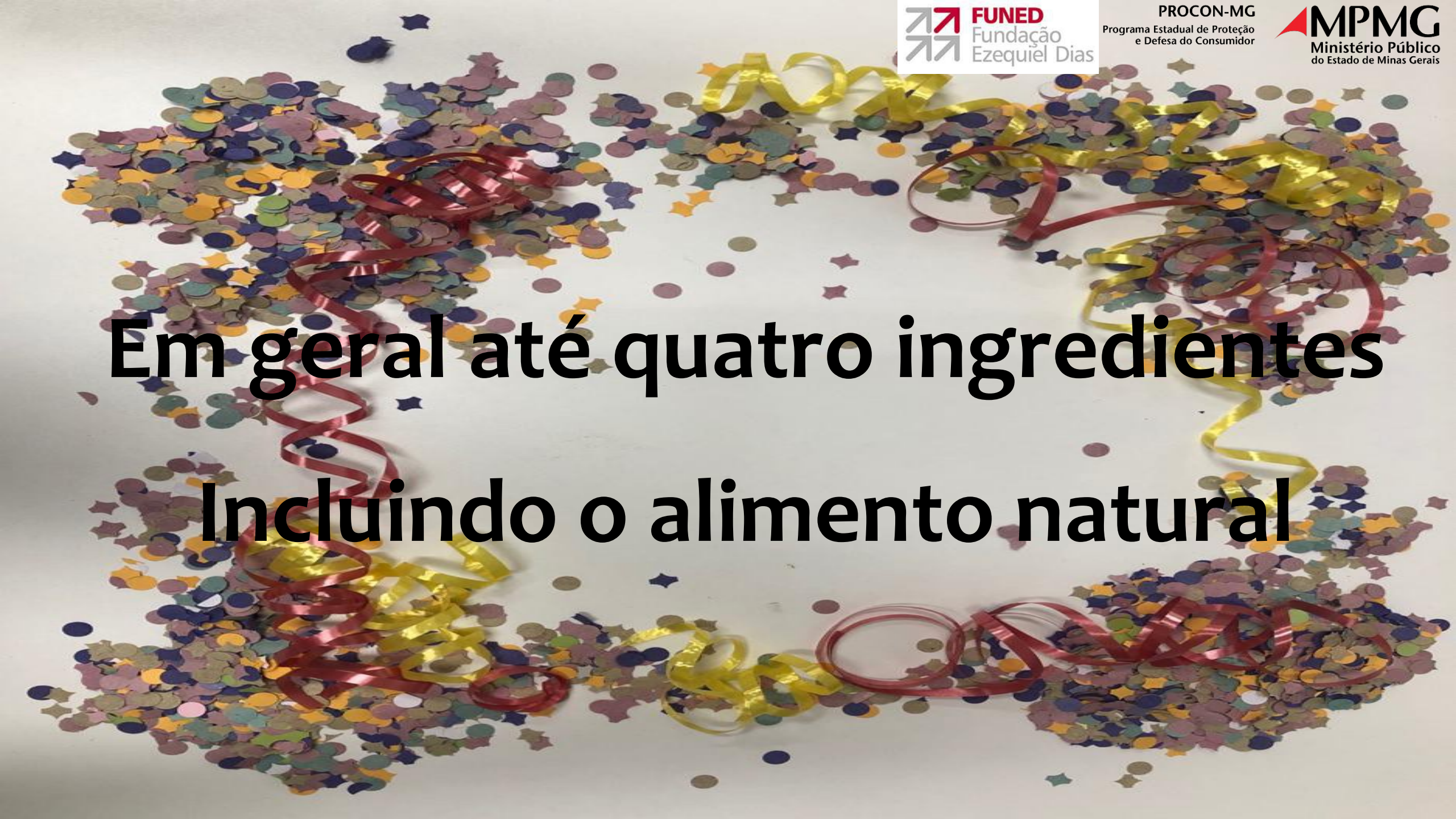
**Ele vai se transformar
Num alimento
processado!**

**Será açúcar
Ou gordura
Óleo, vinagre
ou sal**






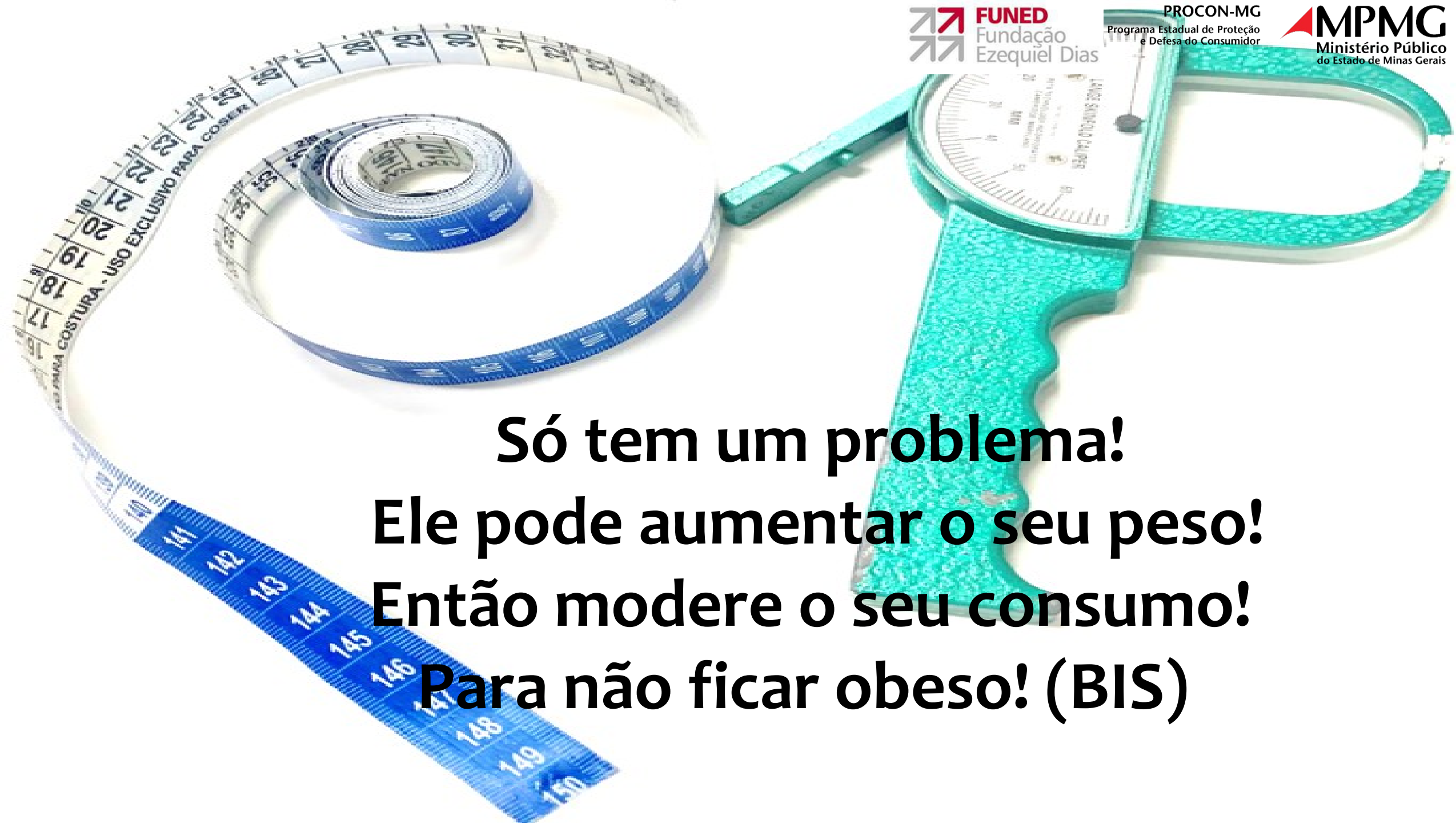
**Para aumentar a sua
validade
E deixar o sabor mais
agradável!**




Em geral até quatro ingredientes
Incluindo o alimento natural



**Ele é bem diferente
Do alimento ultraprocessado!**



**Só tem um problema!
Ele pode aumentar o seu peso!
Então modere o seu consumo!
Para não ficar obeso! (BIS)**

A woven basket filled with several golden-brown French bread rolls, resting on a pink fabric lining with a patterned border. The rolls are arranged in a cluster, with some showing a slight crack on top.

**É o pão francês
Carne de sol**

Sardinha enlatada Milho em conserva





Fruta cristalizada!

