



#DesafioVeronicaLaino Semana 10 – Sem Açúcar/Adoçantes

- √ Evite o máximo que puder: açúcar, mel, melado de cana, maltodextrina, adoçante de qualquer tipo
- √ Prefira: adoçar os alimentos com frutas e acostumar seu paladar a usar menos açúcar/adoçante cortando o consumo pela metade
- √ Se consumir algum alimento adoçado anote na tabela abaixo. Assim consegue visualizar se está conseguindo mudar e qual é seu ponto fraco!

	Semana ___a___	Semana ___a___	Semana ___a___	Semana ___a___	Semana ___a___	Semana ___a___
Segunda						
Terça						
Quarta						
Quinta						
Sexta						
Sábado						
Domingo						