**Programação alimentar para o emagrecimento**

 *Como planejar uma alimentação adequada para perder peso*.

**Um novo hábito em vez de uma nova dieta**. Primeiramente, é importante ter em mente a necessidade de se chegar a um novo hábito alimentar, que irá assegurar a manutenção do peso ideal após o final do tratamento. Já sabemos que 90% das pessoas que fazem uma dieta para emagrecer recuperam depois todo o peso perdido. Sabemos também que ficar engordando e emagrecendo é pior para a saúde do que simplesmente manter-se obeso. Devemos, portanto, buscar sempre um resultado definitivo, que permitirá a manutenção do peso dentro de uma faixa ideal. Esqueça aquela idéia antiga do emagrecimento através de dietas, que representavam um período de sacrifício, fome, fraqueza e mau humor. As pessoas deixavam inclusive de comparecer a festas e reuniões sociais que pudessem representar uma ameaça ao seu programa alimentar rigoroso.

**Flexibilidade**. A tendência mundial tem sido de recomendar programas alimentares flexíveis, onde as quantidades planejadas de cada alimento não precisam ser rigorosamente respeitadas nem o paciente é obrigado a evitar compromissos sociais onde alimentos "proibidos" serão servidos. Algumas comidas devem ser evitadas, ou consumidas com moderação, principalmente as mais gordurosas.

**Alimentação sob-medida**. Cada pessoa precisa de um determinado programa alimentar para emagrecer de forma saudável e equilibrada. Existem fórmulas para se calcular a quantidade de calorias a ser ingerida diariamente. Infelizmente, este método é muito falho, já que não leva em conta as grandes variações de gasto metabólico de uma pessoa para outra. Este gasto energético só pode ser medido através de aparelhos sofisticados e caros, que são utilizados apenas em trabalhos de pesquisa. Existem, no entanto, maneiras práticas de se estimar quanto uma pessoa queima em calorias. Por exemplo, se o paciente já relata na consulta que, mesmo comendo pouco, emagrece muito lentamente, provavelmente seu gasto metabólico é baixo. Sua alimentação deverá conter entre 1000 e 1200 Kcal para que o tratamento não seja muito demorado. Já uma pessoa que tenha engordado porque ingere uma quantidade exagerada de calorias e conta que emagreceu rapidamente durante um período de contenção alimentar, provavelmente tem um metabolismo que consome muita energia. Este paciente poderá emagrecer bem com uma quantidade de calorias maior, entre 1500 e 1800 Kcal. Algumas pessoas acham que não podem emagrecer porque têm um horário muito irregular, uma vida profissional muito agitada ou porque jantam fora todas as noites. Tudo isso pode ser contornado. Sempre haverá uma maneira de planejar uma alimentação adequada que se adapte ao seu estilo de vida, respeitando seus hábitos e seu paladar.

**Equilíbrio**. Emagrecer não é fechar a boca. A alimentação deve ser voltada para o equilíbrio do metabolismo. Além de conter uma quantidade adequada de calorias, elas devem estar distribuídas em proporções apropriadas, entre carboidratos, proteínas e gorduras. Para isso, você precisará conhecer a composição dos alimentos, consultando a tabela de alimentos equivalentes ou o dicionário. Também é importante distribuir adequadamente as refeições. Os horários não precisam ser obedecidos rigorosamente, mas não se deve ficar mais de 4 horas sem comer. Um programa de alimentação ideal deveria conter 6 refeições diárias - desjejum (café da manhã), colação (refeição ligeira entre o desjejum e o almoço), almoço, lanche, jantar e ceia. Se você tem o hábito de dormir logo após o jantar, não é necessário incluir a ceia. É muito comum as pessoas saltarem refeições sempre que estão sem fome, tentando desta forma obter resultados mais rápidos, o que não é recomendável. Uma parte importante do nosso gasto energético vem da própria metabolização dos alimentos.

 ***Tabela de alimentos equivalentes***

 O que é a Tabela de Alimentos Equivalentes e como utilizá-la.

A tabela de alimentos equivalentes é uma lista de substituições, que deve ser sempre consultada para que a alimentação não se torne monótona. Lembre-se que o objetivo principal é o desenvolvimento de um novo hábito alimentar. Comendo todo dia as mesmas coisas você não estaria evoluindo na busca de um comportamento alimentar diferente daquele que o levou a engordar. Através da tabela você poderá substituir os alimentos à vontade, sempre dentro de um mesmo grupo, onde o teor calórico e a proporção de carboidratos, proteínas e gorduras serão semelhantes (equivalentes). Conhecendo as possibilidades de substituições que a tabela oferece, você mesmo poderá elaborar seu cardápio, mantendo-o sempre atrativo e saboroso. Além disso, você estará apto a manipular sua alimentação para adaptá-la às mais diversas ocasiões, como jantares festivos, refeições rápidas, churrascos e qualquer circunstância que o obrigue a sair da rotina.

 **Observe a tabela com os 8 grupos básicos na composição de dietas para emagrecimento.**

A unidade básica da tabela é chamada porção, que é a quantidade de cada alimento listado em um grupo. Um exemplo:

 Se o seu programa alimentar tem no almoço 2 porções do Grupo PMBC, você poderá consumir:

• 1 colher de arroz + 1 colher de farofa ou

• 2 fatias de pão de forma ou

• batata inglesa + 1 panqueca e assim por diante.

 Se no almoço você também tem 3 porções do Grupo CAQUO, pode comer além daqueles alimentos:

• 1 bife de tamanho médio (cada porção corresponde a um terço de bife) ou

• 1 posta de peixe + 1 ovo ou

• 2 fatias de queijo (cada porção dá para 1 fatia) + 2 fatias de presunto e assim por diante.

Não devem ser trocados alimentos de grupos diferentes. A troca de um alimento do Grupo PMBC por um alimento do Grupo CAQUO, por exemplo, implicaria em uma redução do teor de carboidratos da refeição, podendo desregular os mecanismos cerebrais de regulação do apetite. Por outro lado, pode-se transferir um determinado alimento de uma refeição para outra, desde que seja mantida em todas as refeições pelo menos uma porção dos grupos FRU ou PMBC, que contêm mais carboidratos.

Apenas os alimentos listados nos grupos VEGETBAIXI e BCD podem ser consumidos à vontade, já que seu teor calórico é considerado desprezível. Mesmo nas refeições onde estes grupos não forem mencionados, os alimentos neles contidos podem ser consumidos sem restrições.

Os grupos VEGETBAIXI e VEGETBAIXO apresentam a vantagem de acrescentar fibras à alimentação, além de serem pobres em calorias.

Os alimentos do Grupo FRU são as frutas, constituídas basicamente de carboidratos. Não está relacionado o abacate, por possuir um elevado teor de gordura.

Também os alimentos do Grupo PMBC são constituídos principalmente por carboidratos. Cuidado com as massas e pizzas, porque na cobertura ou no molho elas podem carregar grandes quantidades de gorduras e calorias.

No Grupo CAQUO estão listados os alimentos constituídos por proteínas e gorduras. O teor de gorduras, no entanto, é variável. Os queijos brancos, como a ricota, o cottage e o próprio queijo tipo Minas são menos gordurosos que os outros. Também as carnes brancas são menos gordurosas que as vermelhas. Cuidado com a pele dos peixes e do frango, porque é onde se armazena a gordura. Crustáceos como o camarão e a lagosta são ricos em colesterol, assim como a gema dos ovos. Sempre que possível as carnes devem ser consumidas grelhadas, assadas ou cozidas, já que a fritura as torna mais gordurosas.

O Grupo GORDO é o das gorduras. Deve ser evitado na medida do possível.

No Grupo LEIT estão o leite e seus derivados. Por serem menos gordurosos, deve-se dar preferência aos desnatados.

No Grupo BCD estão listados vários alimentos, temperos e bebidas cujo teor calórico é desprezível. Apesar de não engordarem, seu consumo excessivo pode trazer outros males à saúde. O café, por exemplo, pode causar insônia quando ingerido em demasia, enquanto os refrigerantes e temperos podem levar a problemas gástricos.

As bebidas alcoólicas estão listadas na tabela abaixo, com seus respectivos teores calóricos. Elas não podem substituir nenhum alimento de outro grupo, porque seu valor nutritivo não é o mesmo.

**Grupo Bebi** - BEBIDAS ALCOÓLICAS

 BEBIDA QUANTIDADE VALOR CALÓRICO

Cachaça 1 dose de 50 ml 120 Kcal

Cerveja 1 copo com 300 ml 140 Kcal

Champanhe 1 copo com 100 ml 110 Kcal

Conhaque 1 copo com 50 ml 120 Kcal

Gim 1 copo com 50 ml 130 Kcal

Rum 1 copo com 50 ml 120 Kcal

Uísque 1 copo com 50 ml 120 Kcal

Vinho branco seco 1 copo com 100 ml 90 Kcal

Vinho branco doce 1 copo com 100 ml 140 Kcal

Vinho tinto 1 copo com 100 ml 70 Kcal

Vodka 1 copo com 50 ml 120 Kcal

O teor calórico dos doces é muito variável, dependendo principalmente do seu conteúdo de gorduras. Na tabela abaixo você encontra o teor calórico médio de alguns doces mais consumidos pelos brasileiros.

**Grupo DOCE** - DOCES

DOCE QUANTIDADE VALOR CALÓRICO

BALA 1 UNIDADE 20 kCAL

BANANA CARAMELADA 1 UNIDADE 450 kCAL

BIS 1 UNIDADE 40 KCAL

BOLO DE FESTA 1 FATIA 200 kCAL

BOMBA DE CHOCOLATE 1 UNIDADE 200 KCAL

BOMBOM 1 UNIDADE 120 kCAL

BRIGADEIRO 1 UNIDADE 50 kCAL

CHICLETE 1 UNIDADE 20 kCAL

CHOCOLATE EM BARRA 1 PEQUENO 160 kCAL

DOCE DE LEITE 2 COLHERES DE SOPA 200 kCAL

GELATINA 1 CAIXA 70 kCAL

GELÉIA 1 COLHER DE SOBREMESA 30 kCAL

GOIABADA 1 PEDAÇO 80 KCAL

MILK SHAKE McDonald's 1 UNIDADE 340 kCAL

MOUSSE DE CHOCOLATE 1 POTE PEQUENO 200 KCAL

PÊSSEGO EM CALDA 1 METADE 80 kCAL

PUDIM 1 FATIA 250 kCAL

SONHO 1 UNIDADE 150 KCAL

SUNDAE (McDonald's) 1 UNIDADE 260 kCAL

SUSPIRO 1 GRANDE 70 KCAL

TORTA 1 FATIA 250 kCAL

Sempre que possível, recomenda-se dar preferência aos dietéticos, que não contêm açúcar. É importante lembrar, no entanto, que muitos deles, mesmo não contendo açúcar, são altamente calóricos, como é o caso dos chocolates.

 **Exemplo de cardápio com 800 Kcal**

REFEIÇÃO - PORÇÕES - EXEMPLO DE CARDÁPIO

**Desjejum (café da manhã)**

1 do Grupo PMBC + 1 do Grupo CAQUO - Ex. 1 torrada + 1 fatia de queijo

**Colação (lanche da manhã)**

1 do Grupo FRU - Ex. 1 pera

**Almoço**

1 do Grupo VEGETBAIXO + 2 do Grupo CAQUO + 1 do Grupo PMBC - Ex. 2 colheres de aspargos + 1 peito de frango pequeno + 2 colheres de arroz

**Lanche**

1 do Grupo FRU - Ex. 1 banana

**Jantar**

1 do Grupo VEGETBAIXO + 3 do Grupo CAQUO + 1 do Grupo PMBC - Ex. 4 colheres de salada com cenoura + 1 posta de peixe + 1 batata cozida

**Ceia**

1 do Grupo FRU - Ex. 1 laranjada com adoçante

Obs.: Os grupos VEGETBAIXI E BCD podem ser utilizados à vontade, em qualquer horário.

 **Exemplo de cardápio com 1.000 Kcal**

REFEIÇÃO - PORÇÕES - EXEMPLO DE CARDÁPIO

**Desjejum (café da manhã)**

 1 do Grupo PMBC + 1 do Grupo CAQUO + 1 do Grupo FRU - Ex. 2 bolachas de água e sal + 1 fatia de presunto + 1 rodela de abacaxi

**Colação (lanche da manhã)**

1 do Grupo FRU - Ex. 1 tangerina

**Almoço**

1 do Grupo VEGETBAIXO + 3 do Grupo CAQUO + 1 do Grupo PMBC + 1 do Grupo FRU - Ex. 4 colheres de palmito e cenoura + 1 bife grelhado + 1 colher de arroz + 2 colheres de feijão + 1 fatia de melancia na sobremesa

**Lanche**

1 do Grupo PMBC + 1 do Grupo CAQUO - Ex. 1 fatia de pão integral + 1 fatia de queijo prato

**Jantar**

1 do Grupo VEGETBAIXO + 3 do Grupo CAQUO + 1 do Grupo PMBC - Ex. 4 colheres de salada com cenoura e ervilhas + 1 posta de peixe + 2 colheres de arroz

**Ceia**

1 do Grupo FRU - Ex. 2 colheres de salada de frutas

Obs.: Os grupos VEGETBAIXI E BCD podem ser utilizados à vontade, em qualquer horário.

 **Exemplo de cardápio com 1.200 Kcal**

REFEIÇÃO - PORÇÕES - EXEMPLO DE CARDÁPIO

**Desjejum (café da manhã)**

1 do Grupo LEIT + 1 do Grupo PMBC + 1 do Grupo CAQUO + 1 do Grupo FRU - Ex. 1 copo de leite +1 fatia de pão de Graham + 2 fatias de ricota + 1 copo pequeno de suco de laranja

**Colação (lanche da manhã**)

1 do Grupo FRU - Ex. 1 água de coco

**Almoço**

1 do Grupo VEGETBAIXO + 3 do Grupo CAQUO + 1 do Grupo PMBC + 1 do Grupo FRU - Ex. salada com 2 colheres de beringela + 1 peito de frango + 1 colher de arroz + 1 colher de farofa + 10 uvas na sobremesa

**Lanche**

1 do Grupo PMBC - Ex. 2 bolachas de água e sal

**Jantar**

2 do Grupo VEGETBAIXO + 3 do Grupo CAQUO + 1 do Grupo PMBC + 1 do Grupo GORDO + 1 do Grupo FRU - Ex. salada com verduras e 4 colheres de champignons beterraba temperada com azeite + 1 frango grelhado + 2 colheres de arroz + 1 fatia de melão na sobremesa

**Ceia**

1 do Grupo FRU - Ex. 10 morangos

Obs.: Os grupos VEGETBAIXI E BCD podem ser utilizados à vontade, em qualquer horário.

 **Exemplo de cardápio com 1.500 Kcal**

REFEIÇÃO - PORÇÕES - EXEMPLO DE CARDÁPIO

**Desjejum (café da manhã)**

1 do Grupo LEIT + 1 do Grupo PMBC + 1 do Grupo CAQUO + 1 do Grupo FRU - Ex. 1 copo de leite desnatado +1 colher de corn flakes + 3 ovos de codorna + 10 morangos

**Colação (lanche da manhã)**

1 do Grupo FRU - Ex. 1 pera

**Almoço**

2 do Grupo VEGETBAIXO + 3 do Grupo CAQUO + 2 do Grupo PMBC + 1 do Grupo FRU - Ex. salada com 4 colheres de couve-flor e beringela + 1 peito de peru + 2 colheres de arroz + 1 batata cozida + 1 kiwi

**Lanche**

2 do Grupo PMBC + 1 do Grupo CAQUO - Ex. 1 sanduíche de queijo quente

**Jantar**

2 do Grupo VEGETBAIXO + 1 do Grupo GORDO + 3 do Grupo CAQUO + 2 do Grupo PMBC + 1 do Grupo FRU - Ex. salada com verduras e 4 colheres de ervilhas com palmito + 1 colher de maionese + meia lasanha à bolonhesa + 1 caqui

**Ceia**

1 do Grupo FRU - Ex. 1 maçã

Obs.: Os grupos VEGETBAIXI E BCD podem ser utilizados à vontade, em qualquer horário.

 **Exemplo de cardápio com 1.800 Kcal**

REFEIÇÃO - PORÇÕES - EXEMPLO DE CARDÁPIO

**Desjejum (café da manhã)**

1 do Grupo LEIT + 1 do Grupo PMBC + 1 do Grupo CAQUO + 1 do Grupo FRU - Ex. 1 copo de iogurte +3 colheres de aveia + 1 ovo cozido + 1 figo

**Colação (lanche da manhã)**

1 do Grupo FRU - Ex. 1 manga

**Almoço**

2 do Grupo VEGETBAIXO + 4 do Grupo CAQUO + 2 do Grupo PMBC + 1 do Grupo FRU - Ex. salada com 4 colheres de chuchu e quiabo + 8 camarões médios + 2 colheres de arroz + 6 cerejas

**Lanche**

2 do Grupo PMBC + 1 do Grupo CAQUO + 1 do Grupo FRU - Ex. 2 torradas de pão de forma + 2 fatias de presunto + 1 copo de suco de melão

**Jantar**

2 do Grupo VEGETBAIXO + 4 do Grupo CAQUO + 2 do Grupo PMBC + 1 do Grupo GORDO + 1 do Grupo FRU - Ex. salada com verduras e 4 colheres de aspargos com palmito + 1 colher de maionese + 1 filé + 1 batata assada com queijo provolone + 2 damascos

**Ceia**

1 do Grupo LEIT + 1 do Grupo FRU - Ex. 1 copo de leite desnatado + 1 maçã

Obs.: Os grupos VEGETBAIXI E BCD podem ser utilizados à vontade, em qualquer horário.

Associação Pak Shao Lin de Kung fu

 [www.pakshaolin.org](http://www.pakshaolin.org)

**Tabela de alimentos equivalentes**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Grupo VEGETBAIXI****Grupo VEGETBAIXO**Vegetais com baixo teor calórico**Grupo LEIT**Leites e Derivados**Grupo BCD -**Bebidas, Codimentos, Diet.Vegetais com baixíssimo teor calóricoABOBRINHAACELGAAGRIÃOAIPOALFACE ALMEIRÃOAZEDINHABERTALHABRÓCOLISCARURUCHICÓRIACOUVEESCAROLAESPINAFREMAXIXE NABIÇANABOPEPINO - TOMATEPIMENTÃORABANETEREPOLHOSALSÃOSERRALHATAIOBAABÓBORAASPARGOBERINGELABETERRABACEBOLACENOURACHUCHUCOGUMELOCOUVE-FLOR ERVILHAPALMITOQUIABOVAGEM  | **Grupo FRU**Frutas  | **Grupo PMBC**Pães, Massas,Biscoitos. Cereiais |
| ABACAXI - 1 RODELA PEQUENAACEROLA - 1 PEQUENAÁGUA DE COCO - 1 COPO PEQUENOAMEIXA - 2 MÉDIASAMORA - MEIO COPOBANANA D'ÁGUA - MEIA FRUTABANANA MAÇÃ - 1 PEQUENABANANA OURO - 1 PEQUENABANANA PRATA - 1 PEQUENACAJÁ-MANGA - 1 PEQUENOCAJU - 1 MÉDIOCAQUI - 1 PEQUENOCARAMBOLA - 1 MÉDIACEREJA - 6 FRUTASDAMASCO - 2 MÉDIOSFIGO - 1 MÉDIOFRAMBOESA - 10 FRUTASFRUTA-DE-CONDE - MEIA FRUTAGOIABA - 1 PEQUENAGRAPEFRUIT - MEIA FRUTAJABUTICABA - 10 FRUTASJACA - 4 BAGOS JAMBO - 4 FRUTASKIWI - 1 MÉDIOLARANJA - 1 PEQUENALIMA DA PÉRSIA - 1 PEQUENAMAÇÃ - 1 MÉDIAMAMÃO - 1 FATIA PEQUENAMANGA - 1 PEQUENAMARACUJÁ - 1 PEQUENOMELANCIA - 1 FATIA MÉDIAMELÃO - 1 FATIA PEQUENAMORANGO - 10 FRUTASNECTARINA - 1 MÉDIANÊSPERA - 3 PEQUENASPASSA - 1 COLHER DE SOPAPERA - 1 PEQUENAPÊSSEGO - 1 MÉDIOPITANGA - MEIO COPOROMÃ - MEIA FRUTASALADA DE FRUTAS - 3 COLHERESTÂMARA - 2 MÉDIASTANGERINA - 1 MÉDIAUVA - 10 FRUTAS  | AIPIM - 1 PEDAÇO MÉDIOARROZ - 2 COLH. DE SOPAAVEIA - 3 COLH. DE SOPABATATA DOCE - 1 PEQUENABATATA INGLESA - 1 MÉDIABISCOITO CREAM CRACKER - 2BOLACHA ÁGUA E SAL - 2CORN FLAKES - 1 COLH. DE SOPAEMPADA - 1 PEQUENAFARINHA - 2 COLH. DE SOPAFAROFA - 1 COLH. DE SOPAFEIJÃO - 4 COLH. DE SOPAGERME DE TRIGO - 3 COLH. DE SOPAGRÃO DE BICO - 2 COLH. DE SOPALASANHA - 2 COLH. DE SOPALENTILHA - 2 COLH. DE SOPAMACARRÃO - 2 COLH. DE SOPAMAISENA - 1 COLH. DE SOPAMILHO VERDE - 4 COLH. DE SOPANHOQUE - 2 COLH. DE SOPAPANQUECA - 1 PEQUENAPÃO DE CENTEIO - 1 FATIAPÃO DE FORMA - 1 FATIAPÃO DE GRAHAM - 1 FATIAPÃO INTEGRAL - 1 FATIAPÃO FRANCÊS - MEIO PEQ.PASTEL - 1 MÉDIOPIPOCA - 1 PACOTE PEQ.PIRÃO - 2 COLH. SOPAPIZZA - 1 FATIA PEQUENATORRADA - 6 DAS PEQUENASTREMOÇOS - 3 COLH. DE SOPA |

|  |  |
| --- | --- |
| **Grupo CAQUO**Carnes, Queijos, Ovos | **Grupo Gordo**Gorduras |
| **Grupo BCD -**Bebidas, Codimentos, Diet.**Grupo LEIT**Leites e DerivadosCABRITO - 1 TERÇO DE BIFECAMARÃO - 2 MÉDIOSCARNEIRO - 1 TERÇO DE BIFECARNE SECA - 1 PEDAÇO PEQUENOCAVIAR - 1 COLHER DE SOBREMESACOELHO - MEIO BIFEDOBRADINHA - 2 COLH. DE SOPAFÍGADO - 1 TERÇO DE BIFEFONDUE DE QUEIJO - 25 GRAMASFRANGO - 1 TERÇO DE BIFELAGOSTA - 1 PEDAÇO PEQUENOLINGUIÇA - 1 PEDAÇO PEQUENOLULA - 1 PORÇÃO MÉDIAMEXILHÃO - 1 PORÇÃO PEQUENAMORTADELA - 2 FATIAS FINASOSTRAS - 1 PORÇÃO PEQUENA OVO DE CODORNA - 3 UNIDADESOVO DE GALINHA - 1 UNIDADEPAIO - 1 PEDAÇO PEQUENOPATO - 1 TERÇO DE BIFEPERU - 1 TERÇO DE BIFEPEIXE - MEIA POSTA PEQUENAPOLVO - 1 PORÇÃO MÉDIAPRESUNTO MAGRO - 2 FATIASQUEIJO - 1 FATIAQUEIJO COTTAGE - 2 COLHERESREQUEIJÃO - 1 COLHER DE SOPARICOTA - 2 FATIAS FINASSALAME - 1 FATIA PEQUENASALSICHA - 1 PEQUENASIRI - 3 DE TAMANHO MÉDIOVACA - 1 TERÇO DE BIFE | AZEITE - 1 COLHER DE CHÁAZEITONA - 4 MÉDIASBACON - 1 FATIA PEQUENA - CREME DE LEITE - 1 COLH. DE SOPAMAIONESE - 1 COLHER DE CHÁ MAIONESE LIGHT - 2 COLH. DE CHÁMANTEIGA - 1 COLHER DE CHÁMARGARINA - 1 COLHER DE CHÁÓLEO VEGETAL - 1 COLHER DE CHÁ PATÊ - 1 COLHER DE CHÁ COALHADA - MEIO COPOIOGURTE NATURAL - 1 COPOIOGURTE DIET - 2 FRASCOSLEITE DESNATADO - 1 COPO LEITE INTEGRAL - MEIO COPOLEITE INTEGRAL EM PÓ - 1 COLHERPUDIM DIET - 1 PEQUENOSORVETE DIET - 1 BOLAADOÇANTES, ALHO, CAFÉCANELA ,CHÁ, CEBOLINHACOMINHO, CRAVOERVA-DOCEGELATINA DIETÉTICA HORTELÃ, LIMÃOLIMONADA'MATEORÉGANOPIMENTAREFRIGERANTES DIETÉTICOSSALSALSAVINAGRE |

Associação Pak Shao Lin de Kung Fu

[www.pakshaolin.org](http://www.pakshaolin.org)