

ENTÃO VAMOS LÁ, VOU COMEÇAR!



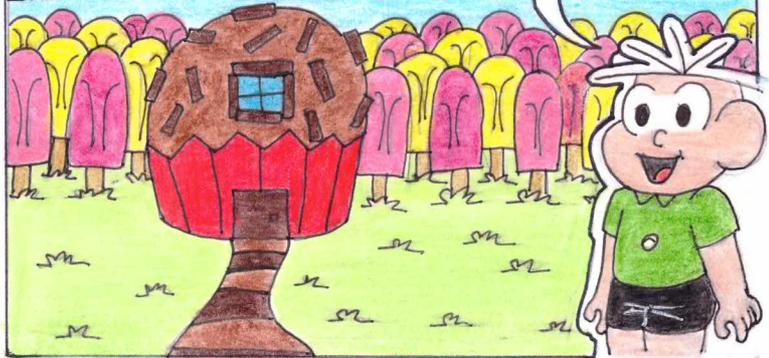
ERA UMA VEZ, UMA LINDA FADA QUE SE CHAMAVA TRUFA-MELL



ELA VIVIA NUM DELICIOSO LUGAR CONHECIDO COMO "COMILÂNDIA"!



ONDE TUDO ELA FEITO DE COMIDA, ALVOLES DE SOLVETE, CASAS DE BLIGADEILO, E TUDO MAIS QUE VOCÊ POSSA IMAGINAR!



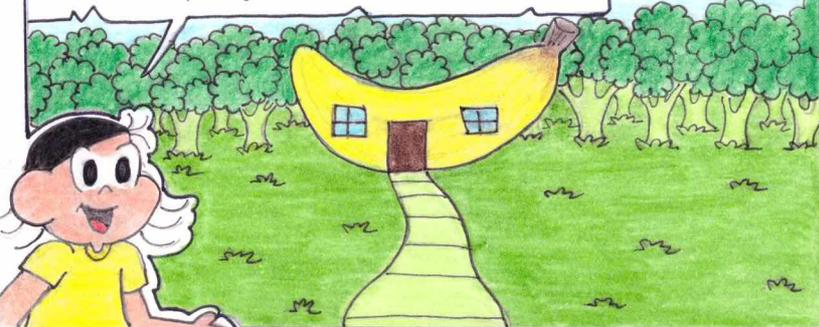
A MELHOR PARTE ERA QUE DAS NUUVENS DE ALGODÃO DOCE SAÍAM GOTAS DE REFRIGERANTE AO INVÉS DE ÁGUA! HE! HE!



UM POUCO DISTANTE DALI, HAVIA UMA POPULAÇÃO DE LEGUMES, VEGETAIS E FRUTAS, CONHECIDOS COMO "VERGILIZADOS", POIS ERAM VERDURAS CONSIDERADAS MARGINAIS, APENAS POR SEREM SAUDÁVEIS.



ALI, AS ÁRVORES ERAM FEITAS DE SUCULENTOS BRÓCOLIS, E AS CASAS ERAM ALIMENTOS SAUDÁVEIS DE DAR ÁGUA NA BOCA!

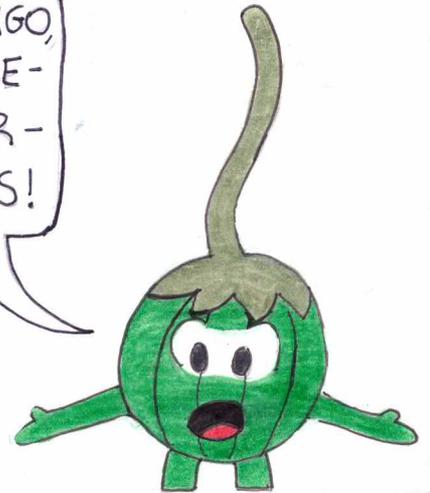


NUM BELO DIA, TRUFA-MELL ESTAVA PASSANDO PELA VILA DOS "VERGILIZADOS" QUANDO ENCONTROU UM TRISTE JILÓ.





DIZEM QUE SOU AMARGO, QUE SOU RUIM, E PREFEREM ALIMENTOS GOR- DUROSOS E FRITURAS!



NESSA MOMENTO, TRUFA-MELL TEVE UMA IDEIA PARA PROVAR PARA TODOS E PARA O PRÓPRIO JILÓTTO QUE ELE ERA BOM E IMPORTANTE!

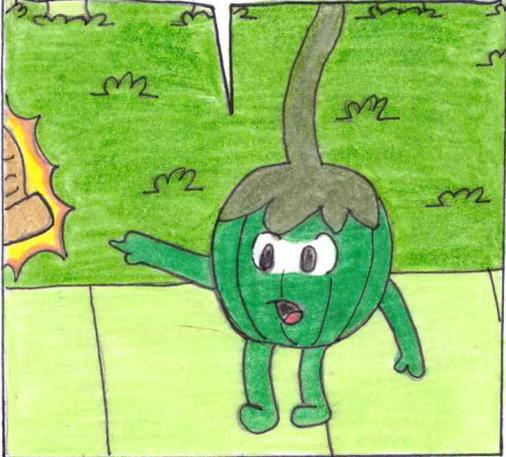
CHEGA DE TRISTEZAS E LAMENTAÇÕES, MEU CARO JILÓTTO, POIS TRUFA-MELL ESTÁ AQUI PARA RESOLVER TODOS SEUS PROBLEMAS! OU PELO MENOS O MAIS SÉRIO DE TODOS.



QUINDIM-SALABIM, ROMÃ-ALACAZAM, E SSA É A MAGIA DA SUCULENTA MELANCIA!



MAS O QUE É ISSO TRUFA-MELL?



ESPINAFRE



É uma verdura rica em proteínas e vitaminas A, C, E e K.

BETERRABA



Ela possui vitaminas A, B6 e C. Suas folhas são ricas em cálcio, ferro e vitaminas.

BRÓCOLIS



O brócolis cru fornece mais de 100% da necessidade diária das vitaminas C e K.

E EU?

JILÓ

Auxilia no tratamento de pacientes com glaucoma (cegueira).



Atua na regulação da pressão sanguínea.

Ajuda no combate à anemia.

Possui vitaminas A, C e vitaminas do complexo B.

PUXA! EU NÃO SABIA QUE EU ERA TÃO BOM ASSIM! OBRIGADO, TRUFA-MELL!



MAS É IMPORTANTE LEMBRAR QUE TAMBÉM DEVEMOS TOMAR OUTROS CUIDADOS PARA TERMOS UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ADEQUADA!

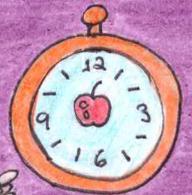
BEBA BASTANTE ÁGUA DURANTE TODOS OS DIAS!



E DEVE-SE LAVAR OS ALIMENTOS E AS MÃOS MUITO BEM ANTES DE QUALQUER REFEIÇÃO!



LEMBRE-SE SEMPRE DE COMER COM CALMA, E DEDICAR UM TEMPO A ISSO!



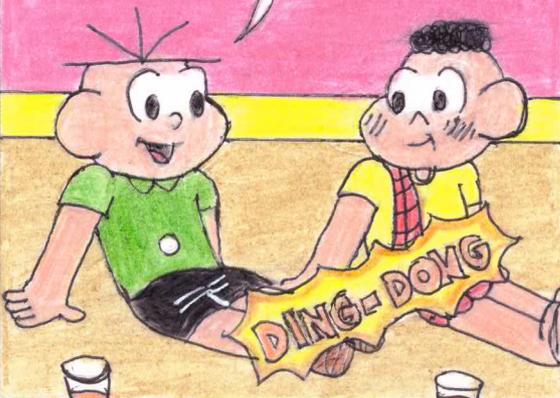
NUNCA PULE SUAS LEFEIÇÕES CADA UMA DELAS É IMPOLTANTE!



E NÃO SE ESQUEÇA: PRIORIZE OS ALIMENTOS SAUDÁVEIS, MAS NÃO DEIXE DE COMER O QUE SE GOSTA!



AGORA SIM, UMA HISTÓLIA EM QUE TODOS CONCORDAMOS!



FINALMENTE, MINHA PIZZA DE MUÇARELA E BACON CHEGOU!

MAGALI!

Hi! Hi!

