



Imprima em papel de cartão de visitas. Separe as peças para depois montá-las



Uma grande refeição  
para uma dieta livre de  
carboidratos

Joãozinho quebra os ovos para mamãe fazer ovos mexidos  
Por que não juntar queijo ou salame?  
Coma com fatias de pepino para obter uma saborosa refeição  
livre de carboidratos  
E sem preocupações sobre quanta insulina tomar!