

MELHORES AMIGOS	AMIGOS	COLEGAS	INIMIGOS		
COMER À VONTADE	COMER SEMPRE	CONSUMA COM MUITA MODERAÇÃO	EXCLUA ESSES ALIMENTOS DE SUA VIDA		
	Morango				
	Framboesa				
	Mirtilo				
	Cereja			Cenoura	Trigo
	Pitanga			Abóbora	Batata inglesa
	Limão			Inhame	Alimentos lights
	Acerola			Mandioca	Alimentos diets
	Amora			Batata doce	Refrigerantes
	Queijos naturais			Beterraba	Biscoitos
	Iogurte natural	Maçã	Barra de cereal		
	Creme de leite	Pêra	Granola		
	Nata	Feijão	Sucos industrializados		
	Ovos	Castanha de caju	Margarina		
	Abacate	Nozes	Óleo de soja		
	Azeite de Oliva	Macadâmia	Óleo de canola		
	Coco	Amêndoa	Óleo de milho		
Frutos do Mar	Azeitona	Óleo de girassol			
Óleo de Coco	Abobrinha	Óleo de algodão			
Carne bovina	Chuchu	Soja			
Aves	Berinjela	Leite de soja			
Carne suína	Tomate	Proteína de soja			
Folhas Verdes	Cebola	Energético			
		Arroz integral	Bebidas alcoólicas		