

# COMPARAÇÕES

Alimentos vegetais são ótimas fontes de proteínas e são livres de gordura e colesterol



**1 OVO**

**PROTEÍNA:** 6 g

**GORDURA TOTAL:** 5 g (2 g saturada)

**COLESTEROL:** 211 mg



**½ COPO DE FEIJÃO**

**PROTEÍNA:** 7 g

**GORDURA TOTAL:** 0,5 g (0 g saturada)

**COLESTEROL:** 0 mg

**#ALIMENTAÇÃOCONSCIENTEBRASIL**

Promovendo um mundo saudável e sustentável substituindo 20% dos produtos de origem animal por deliciosas opções vegetais