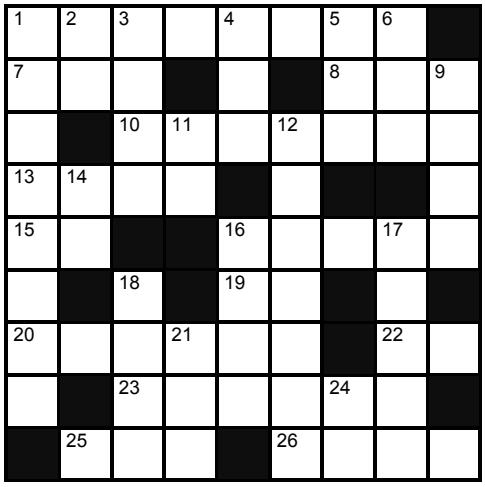

Horizontais:

1. Cozinhar e (...) à mesa na companhia de familiares e amigos fomentam o bem-estar.

7. Pega.

8. Senão.

10. No mínimo, duas porções por semana.

13. Irritar.

15. Letra grega correspondente a n.

16. Fresca, é recomendado o consumo de uma a duas porções a cada refeição principal, crua ou cozinhada e com texturas e cores variadas.

19. União Europeia (sigla).

20. Tostara.

22. Centilitro (abrev.).

23. Localizado no centro da pirâmide, deve ser a principal fonte de gordura, a utilizar com moderação (uma colher de sopa, no máximo).

25. Argola.

26. Cura.

Verticais:

1. Pelo menos 30 minutos durante o dia, fornece grandes benefícios à saúde.

2. Eles.

3. Espécie de pelica artificial, fina e macia.

4. Avançavas.

5. Ave pernalta corredora.

6. Unidade de irradiação absorvida, de símbolo rd (Física).

9. Deve ser tomada no princípio da refeição e é uma das bases da Dieta Mediterrânica.

11. Érbio (s.q.).

12. É recomendado o consumo de uma a duas porções, de preferência, integrais, a cada refeição principal.

14. Graceja.

16. Rompa.

17. Urdir.

18. Servir-se de.

21. Oportunidade.

24. Tântalo (s.q.).