

## Pequenos enganos

Categories : [Eco - Ar Livre](#)

Sabe aquelas decisões alimentares que você acha que vão mudar a sua vida? Pois é, nem sempre elas são tão benéficas quanto parecem. Por exemplo, trocar o café da manhã por uma barrinha de cereal. Dependendo da marca escolhida, [a opção "saudável" pode ter a mesma quantidade de açúcar que uma fatia de bolo de chocolate](#). O site do MSN traz a reportagem. Aqui em **O Eco** [também já falamos sobre isso](#).