



## Final de Ano Nutritivo



As festas de final de ano já chegaram, e com elas, as tradicionais comidas e quitutes típicos dessa época, como rabanadas, panetones, bacalhoadas e muito mais. Por um lado, são diversas opções gastronômicas deliciosas, mas por outro, uma quantidade significativa de calorias.

É difícil mesmo manter a rotina alimentar com festas de confraternização do trabalho, a Ceia de Natal, o almoço do dia

25, a ceia de Réveillon e o almoço do dia 1º de janeiro...

Ufa! Não vai ser fácil! Mas é possível.

Evitar exageros e a compulsão é essencial.

Não se deve fazer nenhuma refeição com o objetivo de "poupar calorias" para as próximas. Comer apenas o suficiente, fazer um prato bem colorido, mastigar bastante e com

calma também são ótimas dicas para evitar o exagero.

Lembrando que a verdadeira intenção das festas é confraternizar com os amigos e a família. Evite as crises de consciência e alimente-se com moderação.



Mudanças de postura e atitudes simples para reduzir o peso dos cardíacos comemorativos são essenciais para os que se preocupam com a balança e com uma alimentação saudável.

## Dicas Natalinas



A famosa farofa, que acompanha o peru, pode ser preparada com sementes oleaginosas, como castanhas, amêndoas e avelãs, que fornecem gorduras saudáveis e são muito saborosas.

Tente não abusar de massas e alimentos gordurosos. Nesta época

caem como uma bomba e só aumentará o calor, irritação, sono e indisposição.

Lembre-se de dar uns intervalos para beber água.

Pode-se escolher frutas na hora da sobremesa, cerejas e morangos frescos que nessa época

aparecem vermelhinhos.

Invista nos sucos! Abacaxi com gengibre é maravilhoso.

Essas dicas são saudáveis e práticas! Tenha certeza que seu final de ano será muito mais leve e saudável desta maneira!





Lembre-se: a quantidade e os ingredientes podem fazer uma grande diferença



<b>Peru assado:</b> 3 fatias finas	170 kcal
<b>Tender Ball:</b> 4 fatias finas	137 kcal
<b>Pernil assado:</b> 2 fatias médias	298 kcal
<b>Leitão:</b> 1 pedaço	380 kcal
<b>Lombo assado:</b> 1 fatia grande	240 kcal
<b>Chester:</b> 3 fatias finas	162 kcal
<b>Rabanada:</b> 1 grande - 100 g	300 kcal
<b>Chocotone:</b> 1 fatia - 80 g	320 kcal
<b>Bacalhau com batatas :</b> 1 porção	210 kcal

O que engorda não é o que você come  
entre o Natal e o Ano Novo...

...e sim o que você come e como você vive  
entre o ano Novo e o Natal.

## Alimentos mais consumidos nessa época do ano



**Damasco seco:** antioxidante, rico em fibras e isento de gordura.

**Ameixa vermelha:** baixo valor calórico, fonte de fibras e rica em vitamina, riboflavina e potássio.

**Uva:** rica em substâncias antioxidantes que previnem o surgimento de diversas doenças, inclusive o envelhecimento.

**Lentilha:** fonte de vitaminas do complexo B, ferro, potássio, zinco, fibras e outros minerais essenciais ao organismo.

**Peru:** Entre as carnes brancas, é uma das mais

magras. Este ano, em vez de aumentar a quantidade de gordura com um recheio à base de carnes vermelhas, experimente um preparado diferente com amêndoas, passas e tomates inteiros. Acompanhe com um misto de frutas e hortaliças - laranjas, tangerinas, maçãs, ameixas, peras, rúcula e alface. Tempere com molho vinagrete.

**Bacalhau:** O "fiel amigo" é um dos peixes com maior teor de proteína e, simultaneamente, um dos que apresenta menos gordura - menos de 1%. Utilize sem-

pre azeite (benéfico para a saúde cardiovascular, e um bom lubrificante dos intestinos).

Tal como nas festas de final de ano, uma refeição saudável pode chegar todos os dias. Depende da boa-vontade para transformar as receitas tradicionais em prazeres que apresentem a saúde. Um final de ano com mais sabor e menos calorias só depende de cada um.



boas festas!