COMO ELIMINAR CALORIAS SEM SACRIFÍCIOS

Guia prático para uma dieta saudável: truques simples para eliminar calorias das suas refeições, sem perder sabor nem prazer à mesa

ONDE ESTÁ O PROBLEMA?

Estudos do INE revelam alterações nos valores diários de consumo recomendados.

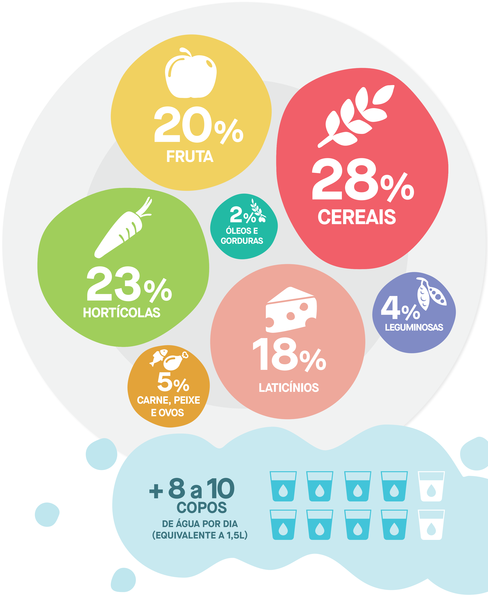
+11% consumo de carne, ovos e peixe

-7,3% consumo de fruta

-6,8% consumo de hortícolas

O SEU PRATO ESTÁ EQUILIBRADO E NUTRITIVO?

Aprenda a combinar alimentos para uma refeição equilibrada.



CONSELHOS E DICAS

CEREAIS

- Controle as doses de bolachas usando um pires em vez de ir tirando da embalagem.
- Substitua as sanduíches em baguete por bruschettas de pão integral ou de mistura, sem sementes.

HORTÍCOLAS

- Reserve metade do seu prato para os verdes.
- Cozinhe os legumes ao vapor ou grelhados.
- Use hortícolas cruas em saladas e snacks.

FRUTA

- Inclua fruta ao pequeno-almoço.
- Coma a fruta em vez de beber o sumo.
- Modere o consumo de fruta com elevado teor de açúcar.

LATICÍNIOS

- Opte pelas versões light.
- Aposte em laticínios com baixo teor de gordura e sem aromas ou açúcares adicionados.
- Reduza o consumo regular de queijos mais gordos.

CARNE, PEIXE E OVOS

- Coza, asse ou grelhe a carne e peixe.
- Retire as gorduras visíveis da carne, antes de cozinhar.
- Reforce as omeletes colocando mais claras do que gemas.
- Prefira peixe fresco ou congelado e prepare-o em casa.

LEGUMINOSAS

- Prefira consumir leguminosas frescas ou secas, mais nutritivas do que as versões em conserva.

ÓLEOS E GORDURAS

- Prefira azeite, vinagre e/ou limão em vez de outros molhos.
- Os frutos secos são bastante nutritivos e ricos em ácidos gordos, mas por serem muito calóricos consuma-os de forma moderada.
- Para barrar o pão substitua a maionese ou manteiga por abacate.
- Atenção às quantidades: use um vaporizador para temperar as saladas.

ÁGUA E OUTRAS BEBIDAS

- A água deve ser a bebida de eleição.
- Evite beber refrigerantes ou néctares.
- Reserve as bebidas alcoólicas apenas para ocasiões especiais.

OUTRAS SUGESTÕES

- Usar pratos de sobremesa;
- Servir-se apenas uma vez;
- Não levar a travessa para a mesa.