

NutriNews

• Informativo Semanal NutriFam • Alimentos Enriquecidos com carinho •

Prato Ideal para quem come fora de casa

Para muita gente, comer fora de casa é sinal de perigo para a dieta, porque nem sempre é possível resistir às tentações oferecidas nos restaurantes. Mas é possível manter o peso e uma alimentação saudável desde que as escolhas sejam feitas adequadamente.

Para evitar a gula antes mesmo de entrar no restaurante, não se esqueça da barrinha de cereais ou a fruta para comer no intervalo anterior ao almoço. Escolha sempre carnes magras, grelhadas, cozidas ou assadas; evite costela, picanha, carne de porco ou com excessos de gorduras.

Para quem não quer ganhar uns quilinhos extras é não sair de casa ou do trabalho com muita fome. O prato indicado para uma alimentação saudável deve ser dividido em quatro partes.

A metade do prato deve ser ocupada por salada crua e por legumes. Para ocupar a terceira e quarta parte, o consumidor terá que escolher por um carboidrato, que pode ser arroz, batata ou macarrão e por uma porção de proteína, que pode ser carne, frango ou peixe.

Ficar atento à porção de carboidrato e proteína no prato, a

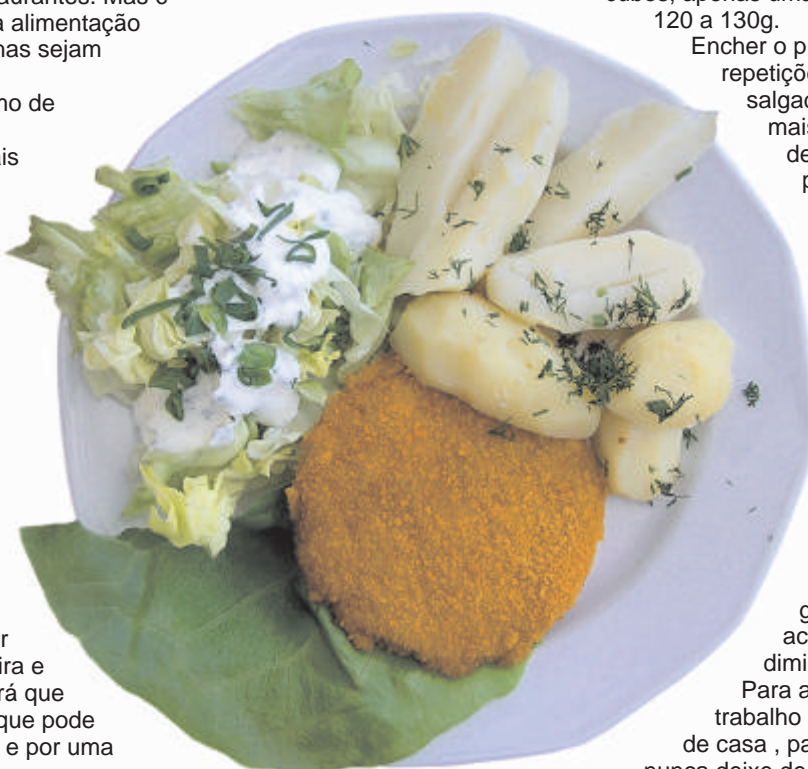
quantidade razoável é de 4 colheres (sopa) de arroz, 1 porção de carnes (1 bife médio, 2 colheres (sopa) carnes em cubos, apenas uma porção de mais ou menos 120 a 130g.

Encher o prato de uma só vez, não faça repetições, ou se sirva de salgadinhos na entrada, esses "a mais" proporcionam um desbalançamento do seu prato.

Após o término do prato, nada de montá-lo novamente, siga em frente com a sobremesa e escolha uma fruta, aproveite o final do ano, que temos frutas maravilhosas em abundância.

Nos restaurantes onde o prato já vem montado, o truque é pedir substituições. Troque sempre que possível alimentos fritos por grelhados. A mudança pode acarretar uma grande diminuição de calorias no prato.

Para aqueles que não saem do trabalho nem para comer, leve pronto de casa, para aquecer no local, mas nunca deixe de se alimentar. Ficar muitas horas em jejum, faz mal, tira a concentração, desmotiva, provoca mal humor.





Reserve já
A SUA LANCHEIRA!

Por apenas
R\$ 4,50*

Preço de baixinho
saúde de Gigante

* Valor real da lancheira R\$ 4,90.
Promoção válida até o dia 30 de novembro somente para contrato anual.

www.nutrifam.com.br | 3242.2835
nutrifam@nutrifam.com.br | 3242.4797