

## *Orientações sobre Compra de Alimentos e Preparo de Refeições Saudáveis*

### Sugestões de compras:

- Frutas: todos os tipos; frescas e frutas passas: banana, abacaxi, maçã, uva, ameixa
- Sucos: da própria fruta e polpa de fruta (com pouco açúcar)
- Leite e derivados: leite, iogurte natural, iogurte Yorgus, coalhada, queijo minas, ricota, queijo cottage.
- Barras de cereais naturais (com sementes e fruta passa). \*marcas: Love, Bio2
- Pão integral caseiro. **Evitar** roscas, quitandas, pães recheados ou com cobertura, bolachas sal/doce, pão branco.
- Cereais: farelo de aveia, chia, quinua, semente de girassol, gergelim, linhaça, amaranto. Castanhas: do Pará, amêndoa, noz, macadâmia, caju.
- Mix de cereais: farelo de aveia, amaranto, chia, linhaça triturada, gergelim cru, semente de girassol s/ casca, castanha do Pará, amêndoa (1 copo de cada grão e  $\frac{1}{2}$  copo de castanha). Misture tudo. Usar com iogurte, leite, frutas, coalhada, salada crua.

### Sugestões de lanches:

- Leite batido com fruta ou polpa de fruta congelada + mix de cereal.
- Torrada com patê de queijo (cottage ou coalhada seca, ervas) e suco natural.
- Iogurte natural com fruta fresca ou seca picada e mix de cereal.
- Pão integral com queijo branco e suco natural com açúcar de coco.
- Salada de frutas ou frutas secas com iogurte natural e mix de cereais.
- Barra de cereal com creme de fruta (leite, fruta )
- Frutas secas + castanhas; fruta natural + castanhas

### Sugestões de sanduíches:

- Gratinado ou frio e aberto: pão sírio, atum, queijo branco, tomate e orégano
- Quente: pão integral, frango desfiado, erva doce, requeijão, cenoura e pepino
- Frio: pão integral, atum, damasco dessecado, requeijão e cenoura ralada
- Frio: pão integral ricota c/ frango desfiado e alface.
- Pão sírio com carne moída, cebola roxa, pimenta
- Quente: pão francês, carne moída, cebola, queijo minas, alface, ervilha
- Pão sírio com coalhada seca (ariche), tomate picadinho , cebola e salsinha com azeite

## COMO MONTAR UM LANCHE NATURAL

Hoje em dia um lanche natural saudável é uma ótima opção para o jantar, lanches intermediários, antes do exercício ou até mesmo pra o almoço num dia mais corrido ou que você esteja passando o dia na rua. Você pode preparar diversos sabores diferentes (importante para variar os nutrientes e você não enjoar) e carregá-los numa bolsinha térmica ou deixar na geladeira do trabalho. Isso evitará a ingestão de *fast-foods*, salgados, bolachas e/ou outras guloseimas habituais.

DICAS:

- 1- **PÃO:** Dê preferência aos de forma integral, síriol ou os à base de cereais e soja. Ao eliminar pão com farinha branca, açúcar e gordura você tem um benefício muito grande e a barriga agradece, afinal, menos gordura localizada será armazenada.
- 2- **RECHEIO 1:** Para molhar o pão, utilize: molho de tomate, queijos cremosos, coalhada seca(ariche), requeijão sem gordura ou geléia para sanduíches doces (que podem ser usados como sobremesa!).
- 3- **RECHEIO 2:** peito de peru, peito de frango fatiado, presunto magro, peito de chester, queijo branco, hambúrguer de soja ou frango, mussarela, atum, sardinha, ovo cozido. Evite utilizar: salsicha, lingüiça, mortadela, ovo frito, queijos amarelos, embutidos, presunto com capa de gordura, hambúrguer, etc.
- 4- **TEMPEROS:** Varie entre os seguintes: molho de pimenta, pimenta calabresa, azeite, vinagre, limão, mostarda ou molhos p/ salada sem gordura.
- 5- **OBRIGATÓRIO:** Sempre coloque legumes e verduras (rúcula, tomate, alface, cenoura ralada, beterraba ralada, cebola, seleta de legumes, etc.), assim seu lanche será bem parecido com uma refeição completa!

### Sanduíches Rápidos e Saudáveis.

- ✓ **Sanduíche Tomatino:** Pão de Forma Integral + Requeijão ou creme de ricota + Tomates + Orégano + manjericão fresco ou desidratado.
- ✓ **Sanduíche Ovo picante cremoso:** Pão de forma integral + Ovos mexido com requeijão light + Pimenta calabresa
- ✓ **Sanduíche Atum bacana:** Pão de forma integral + Atum + Gotinhas de Limão + Pepino Japonês.
- ✓ **Sanduíche Pesto:** Pão Integral Redondo grelhado + Molho Pesto pronto ou caseiro + Rúcula + Alface + Tomate + Queijo Branco.
- ✓ **Sanduíche Verde:** Pão Integral Grelhado + Queijo branco derretido + Fatias de Pepino Japonês com gotinhas de limão (coloque o pepino quando o queijo já estiver derretido e fora da frigideira ou grill).

## Dicas de lanches saudáveis

- Frutas
- Castanhas
- Frutas secas + Castanhas
- Fruta + castanhas
- Semente de abóbora
- Semente de girassol
- Iogurte natural+ grãos integrais
- Barra de cereais sem açúcar
- Açaí + grãos integrais
- Amêndoa +nozes+amendoim+1 banana
- "barrinha"de ptn caseira :
  - ✓ pasta de amendoim
  - ✓ cacau em pó 100%+
  - ✓ Whey protein
  - ✓ leite de coco
  - ✓ Estévia

\* misture tudo e faça bolinhas. Passe na farinha de coco.
- barra de frutas com castanhas + Whey Protein
- Sanduiche de pão integral + patê de frango (peito de frango+cottage+cenoura ralada+cheiro verde)
- Vitamina de Whey + banana + coco ralado seco sem açúcar
- Pasta de amendoim amassada + Whey Protein + leite de coco
- Mussarela de búfala +azeite de oliva +orégano

- Crepioca (2 ovos + 2 colheres de polvilho ou tapioca peneirado + tempero a gosto + semente de chia) recheado com creme de ricota
- Pão integral + patê de atum + azeite de oliva
  
- Bolinho de microondas em pote de vidro
  - 1 ovo
  - 1 col de sopa de farinha de coco
  - Stevia
  - 2 col de sopa de leite
  - 1 col de sopa de cacau em pó 100%
  - 1 col de sopa de farinha de linhaça
  - Fermento em pó
  - Misture tudo e põe no microondas por 2min. Por cima jogue calda de chocolate: 1 col de sopa de Whey +10 col de sopa de leite +1 col de sopa de leite + 1 col de sopa de cacau em pó 100% + stévia

ST Mhara Cristine - CRN 1ª 1493

nutricionista