

ALIMENTAÇÃO

UM SEMANA DE ALMOÇOS EM BUFFET

DOMINGO

1 pedaço de churrasco ou carne assada, purê de batata, ensopado de legumes (cenoura, chuchu, brócolos) e alface.

**A combinação:** carne vermelha é rica em ferro e proteínas. Purê de batata é rico em carboidrato, fonte de energia. Ensopado de legumes é ótima fonte de fibras. Cenoura é rica em vitamina A, e o chuchu, em vitaminas A e C, além de conter água que ajuda no funcionamento do intestino. Brócolos é fonte de cálcio e ácido fólio. Alface é rica em fibras e contém poucas calorias.



SEGUNDA-FEIRA

Peito de frango desfiado com molho de tomate, polenta mole ou na chapa, repolho e beterraba.

**A combinação:** cardápio típico da Serra gaúcha, o frango é fonte de proteína magra. Polenta é um carboidrato de fácil digestão. Não é indicado que se consuma frita, pois o valor calórico duplica. Repolho é excelente fonte de fibras. Beterraba: fonte de vitaminas A, C e complexo B. Tem grande quantidade de açúcar, o que deve ser levado em conta pelos diabéticos.



TERÇA-FEIRA

Bife de gado grelhado, arroz branco, feijão, couve, tomate.

**A combinação:** carne vermelha é fonte de proteína, ferro e vitaminas do complexo B 12. Arroz e feijão são o par perfeito para a obtenção de quase todos os aminoácidos necessários ao organismo. O arroz é fonte de amido, vitaminas do complexo B e minerais. Feijão é rico ferro e em fibras que ajudam a regular o nível de glicose no sangue e auxilia no trânsito intestinal. Couve é rica em fibras e fonte de vitamina C, que ajuda na absorção do ferro presente no feijão. Tomate: fonte de licopeno, previne o câncer de próstata.



QUARTA-FEIRA

Peixe ensopado com legumes (milho, ervilha, pimentão, cebola, tomate), arroz integral, couve-flor.

**A combinação:** peixe, além de fonte de proteína, vitamina D e selênio, contém um tipo específico de gordura, o ômega-3, que reduz o risco de doenças cardíacas. Arroz integral é mais nutritivo que o branco por conter mais fibras. Milho possui excelente quantidade de fibras. Ervilha é fonte de proteína vegetal. Pimentão é rico em vitaminas e sais minerais. Cebola é antioxidante e tem vitaminas C e do complexo B.



QUINTA-FEIRA

Galeto, massa al pesto, rúcula, agrião, berinjela assada.

**A combinação:** massa é fonte de carboidrato. O azeite de oliva contém vitamina E, antioxidantes e melhora o funcionamento do intestino. As nozes também são ricas em vitamina E e contém antioxidantes. Galeto é proteína magra, desde que retirada a pele. Rúcula e agrião contém vitaminas A e C e ácido fólio. Berinjela é rica em vitaminas A, C, B1, B2 e B3.



SEXTA-FEIRA

Strogonoff de carne, arroz integral, batata assada e abobrinha.

**A combinação:** carne é fonte de proteína. Atenção ao molho do strogonoff, normalmente feito com creme de leite e rico em gordura. Batata é fonte de carboidratos e contém vitaminas C e do complexo B e potássio. Abobrinha contém vitaminas do complexo B, poucas calorias e é de fácil digestão.



SÁBADO

Xis com pão, hambúrguer assado, queijo mussarela, presunto, alface, tomate, ervilha e milho.

**A combinação:** o pão é rico em carboidratos e, o hambúrguer, em proteínas. Queijo é fonte de proteína e cálcio. Presunto é fonte de proteína, mas seu consumo deve ser moderado devido à concentração de gordura e sal. Dois ingredientes comuns nessa receita ficam de fora: maionese, pelo alto teor de gordura, e ovo, uma vez que carne e queijo já são fontes de proteína animal.



SOBREMESAS

Dê preferência para salada de fruta (rica em fibras, vitaminas e minerais) e sagu porque é uma das poucas sobremesas servidas sem gordura.



FOTOS RICARDO WOLFFENBÜTTEL

# Como comer certo fora de casa

Os restaurantes por quilo são uma ótima opção para quem faz refeições fora de casa. A variedade de pratos permite que cada um faça sua escolha. O segredo de co-

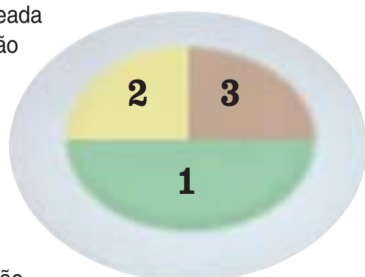
mer bem está, portanto, em fazer as escolhas mais adequadas.

A nutricionista Karina Giane Mendes, professora da Universidade de Caxias do Sul (UCS),

aceitou o desafio de preparar sete sugestões de almoços, uma para cada dia da semana, combinando alimentos servidos na maioria dos bufês, como você confere acima.

## O PRATO IDEAL

Uma dieta balanceada pressupõe a divisão do prato em três partes. Uma metade deve ser ocupada com legumes e verduras (1), temperados preferencialmente com limão, vinagre e sal. A outra metade deve ser subdividida com um tipo de carboidrato, como massa, arroz (2) e outra com um tipo de carne (proteína), de preferência grelhada.



### Uma alimentação adequada precisa ter:

**VARIEDADE:** o ideal é consumir mais de trinta alimentos diferentes por dia, incluindo também os temperos. Não existe um único alimento que forneça todos os nutrientes ao organismo.  
**MODERAÇÃO:** é necessário moderar a quantidade, comendo várias vezes ao dia, em pequenas

porções. Nada de passar fome nem se empanurrar.  
**EQUILÍBRIO:** não está tudo perdido depois da churrascaria ou da pizza do domingo. Não se culpe, e antes de tudo, não se dê por vencido, continuando a extrapolar em outras refeições. Aprenda a equilibrar as calorias do seu dia, sem pular refeições.

**BONNA VITA**  
INDÚSTRIA E COMÉRCIO DE EQUIPAMENTOS PARA GINÁSTICA  
LINHA COMPLETA DE APARELHOS RESIDENCIAIS E PROFISSIONAIS

ESTEIRA  
BICICLETAS  
ACADEMIA RESIDENCIAL  
SPINNING  
CAMA ELÁSTICA

Prepare-se para o verão!  
MODALIDADES QUE QUEIMAM 600 CALORIAS POR HORA

WWW.BONNAVITA.COM.BR  
[54]3211.2653 / 3021.2653  
Rua 15 de Novembro, 923 - B. Sta. Catarina - Caxias do Sul/RS.