



ORIENTAÇÕES GERAIS

SUCOS:

Substitua o suco pela fruta, porque a fruta tem as fibras que impedem a absorção rápida do açúcar natural presente nelas. Quando fazemos o suco separamos as fibras, ficamos com a frutose livre e ainda adoçamos com mais açúcar. Isso dá pico de insulina e ativação do organismo para armazenamento de energia na forma de gordura. Não beba as suas calorias. O suco integral de laranja e uva é muito calórico pois é necessário uma quantidade grande de fruta para fazer um copo.

Se for tomar sucos prefira os que tem pouco carboidrato como limão, maracujá, acerola, pitanga, tamarindo, cajá, seriguela, frutas vermelhas e não adoce. Assim educará o paladar para o sabor azedo.

COMO ESCOLHER UM PRODUTO INDUSTRIALIZADO:

A lista de ingredientes de um produto segue a ordem crescente (do maior para o menor), portanto, o primeiro item é o que tem em maior quantidade no produto e o último é o que tem em menor quantidade.

Escolha assim:

- O que tiver a menor lista de ingredientes
- Que não contenha açúcar na composição ou que esse ingrediente seja o último da lista (que significa dizer que está em menor quantidade)
- Que não tenha corantes artificiais, saborizantes artificiais, glutamato monossódico, conservantes químicos ou aditivos químicos (nomes que você não reconhece como alimento). Ou que, quando esses elementos estiverem presentes que sejam os últimos na lista de ingredientes e em pouca quantidade (1 item ou 2 no máximo).
- Quando a lista de ingredientes for muito longa e com muitos nomes desconhecidos significa que é um produto muito processado e sua qualidade nutricional não é boa.

PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS PARA USAR:

- **Passata de tomate** (só tem tomate na lista de ingrediente) marca Casino, Hemmer, mastroiani... ou tomates pelados.
- **Molho de tomate pronto:** jasmine, salsaretti basílico, salsaretti oliva (só devem conter na lista de ingredientes tomate, temperos, azeite e ervas).
- **Farelo de aveia:** (não é a farinha e nem o flocos) o farelo é a fibra da aveia, rico em nutrientes e baixo em carboidratos (Oetker, jasmine, quaker, nestlé)



- **Molho shoyu** marcas Daimaru, Copra, Pura Vida
- **Mostarda:** Heinz, dijon (que tenha na composição mostarda, vinagre, sal e no máximo ácido cítrico como conservante) pode conter outras especiarias como cúrcuma, pálpita, pimenta, gengibre.
- **Azeite:** prefira os de rótulo verde (extra-virgem) para saladas e os de rótulo vermelho (virgem) para refogados, nível de acidez 0,5% (pode ser mais baixo), que sejam de garrafa de vidro na cor escura, que tenha sido produzido e envasado pelo produtor (se o código de barras começar com 789 não compre, pois foi envasado no Brasil), olhe no rótulo o índice de peróxidos (deve estar abaixo de 20, melhor ainda se for abaixo de 15).
- **Pão integral:** um pão só é 100% integral se for preparado unicamente com farinha 100% integral. A maioria dos pães ditos integrais são compostos com parte farinha integral e parte refinada. Leia a lista de ingredientes deve começar com farinha de trigo integral. Se tiver farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico na lista significa que é farinha refinada. O ideal é que não tenha açúcar na composição, se tiver que não seja um dos primeiros ingredientes. Pode conter outras farinhas integrais ou de oleaginosas (aveia, girassol, chia, linhaça, gergelim, castanhas, milho, nozes, grãos integrais). Os de fermentação natural são os melhores. E prefira os que não tenha nenhum aditivo químico (nomes que você não reconhece como comida). Algumas marcas: Bella Vita aveia e castanha e integral 8 grãos, e 100% integral Nutrella e grãos e castanhas Nutrella.
- **Requeijão:** indico que prepare o caseiro 1 ricota pequena picada + 300 ml de leite fervente + 1 colher de sopa de manteiga, bata no liquidificador até virar um creme, guarde em um pote na geladeira, dura mais de 15 dias. A marca Danúbio integral tem uma lista de ingredientes aceitável.
- **Geleia:** você pode comprar frutas vermelhas congeladas, levar para a panela e deixar reduzir até o ponto de geleia (1h30min de fogo médio a baixo), ou pode comprar pronta a geleia que é composta 100% de fruta e nada mais. Indico a 100% fruta queensberry, tem vários sabores. Encontrada em supermercados.
- **Pasta de oleaginosas:** tahine é uma pasta de gergelim muito rica em cálcio, pode ser feita em casa e existem opções com cacau 100% também. Muito rica nutricionalmente e boa opção para recheio de pães e panquecas. Tem a marca sésamo real, jasmine...é encontrada em empórios, alguns supermercados ou pela internet. A Vitanuts é outra marca que tem boa qualidade/custo/benefício.
- **Cuscuz:** prepare utilizando 3 colheres de sopa de flocão para 1 colher de sopa de farelo de aveia ou 1 xícara de flocão para meia xícara de farelo de aveia.



MIX DE OLEAGINOSAS E FRUTAS SECAS:



Monte seu mix com “30g a porção” ou compre o mix pronto (marcas: Mãe Terra, Jasmine, Agtal...) isso tornará prático o consumo e evita comer além da conta. Apesar de ser rico em nutrientes e minerais as oleaginosas e frutas secas são muito calóricas e seu consumo precisa ser controlado.

SUGESTÃO DE MONTAGEM:

“Não é para utilizar todos os ingredientes em um único mix e sim para variar sempre! O consumo é limitado a uma porção/dia.”

Castanha de caju (2 a 3 unid.), castanha do pará (1 unid.), semente de girassol(1 colher de sobremesa), semente de jerimum (1 colher de sobremesa), nozes (1 unid.), pistache sem casca (1 colher de sobremesa), amendoas (2 a 4 unid.), avelâs (1 a 3 unid.), macadâmea (1 a 3 unid.), castanha de baru (1 unid.), coco seco em lascas (10g).

Dica: amendoim não é uma oleaginosa e sim uma leguminosa, deve ser consumida cozida e não torrada para não desencadear alergia a oleaginosas ao longo do tempo.