

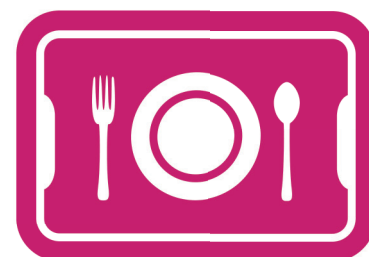
ALELO
COMER
BEM
É TUDO
DE BOM

É POSSÍVEL COMER BEM FORA DE CASA? SIM!

Muita gente acredita que quem come fora de casa não consegue ter uma alimentação saudável, mas isso não é verdade. Veja algumas dicas bem práticas para tornar essas escolhas mais fáceis:

RESTAURANTES POR QUILO E REFEITÓRIO

A dica de ouro para comer bem neste tipo de restaurante é olhar a pista antes de se servir. Com isso, você já identifica os alimentos dos diferentes grupos para compor a sua refeição.



FAST FOOD



E quem disse que não dá para fazer boas escolhas no fast food também? Para os sanduíches, prefira sempre pães integrais, carnes grelhadas, salada e cuidado nas quantidades de catchup, maionese e outros molhos. Já no caso das comidas, monte um prato colorido, combinando todos os grupos alimentares. Fuja dos refrigerantes e promoções que aumentam o tamanho das porções por apenas alguns reais.

RESTAURANTES À LA CARTE E PRATO FEITO

Preste atenção ao tamanho das porções que o restaurante serve. Caso sejam muito grandes, não se obrigue a raspar o prato e, se possível, divida com seu colega para evitar desperdícios e aliviar o bolso. Vale também negociar substituições como, por exemplo, batata frita por salada.



DICA DO MOVIMENTO

No final do mês, por que não se arriscar a levar marmitta também? Se o seu trabalho oferece local apropriado para comer, uma geladeira e um micro-ondas, que tal preparar a sua própria refeição em casa levando em conta tudo que você já aprendeu?

Márcio Atalla
Acompanhe as dicas do nosso embaixador e educador físico, que é pós-graduado em Nutrição pela USP.

Acesse: www.alelocomerbemTDB.com.br
e curta a fanpage do Movimento:

facebook.com/AleloComerBemTDB