

BIANCHINI

www.revistabianchini.com.br



Swing feminino

Agora é a vez delas darem a tacada no golfe

Apostas do verão

Fomos conferir as novidades do SPCW 2013

Favoritos

9 blogs que estão bombando na rede

TESTE

Encontre o sócio certo para o seu negócio

Curvas da moda

Looks plus size para todas as idades

Pirataria sexy

Lenços, fivelas, argolas, caveiras e botas são tendências entre os sete mares



nutrição

Vanessa Olivier



DELÍCIAS JULINAS SEM LACTOSE PARA FAZER EM CASA

Vegetarianos saudáveis

Quem é novato no universo vegetariano precisa aprender a fazer as substituições corretas e variar os alimentos para manter uma dieta equilibrada. A nutricionista Flávia Moraes, da rede Mundo Verde, orienta trocar a gordura saturada pela insaturada, evitar o excesso de carboidratos refinados (doces e frituras), comer bastante fibra (encontrada nos grãos integrais e hortaliças) e optar por alimentos ricos em fitoquímicos antioxidantes e em vitaminas e minerais, como as frutas e verduras. Ela também lembra que é importante consumir a quantidade diária necessária de proteínas – soja e derivados, quinoa, chia, leguminosas, oleaginosas –, e ferro – folhas verde-escuras, feijões e algas marinhas. Flávia recomenda, ainda, fazer exames de sangue com frequência para identificar deficiências nutricionais e a necessidade do uso de suplementos.



Biscoito doce sem glúten Vilhena, 5,50 reais, Quitanda Ikeda



Chocolate sem lactose Choco Soy, 3,05 reais, Supermercearia São Bento

SPA Sorocaba Gourmet

Se você acha que é impossível se entregar aos prazeres da mesa sem ganhar alguns quilinhos e, ainda, controlar o colesterol, vai mudar de ideia rapidinho com esta novidade: O SPA Sorocaba resolveu revelar os segredos de sua cozinha com o lançamento do livro SPA Sorocaba Gourmet, que traz receitas da chef responsável Ivone Fernandes, juntamente com a nutricionista Renata Fidelis. São 55 receitas que variam entre diversos tipos de saladas, carnes, aves, peixes, sopas e até sobremesas. O livro ensina a preparar, por exemplo, um filé mignon à parmegiana com apenas 213kcal, e sobremesas, como o pavê de chocolate (66kcal), o cheesecake de chocolate (90kcal) e o bolo prestígio (91kcal). Há também receitas de temperos caseiros, diversos tipos de molhos e chás. Custa 35 reais e pode ser adquirido pelo telefone (15) 2102-6700.

8 em cada 10 brasileiros não consomem frutas diariamente. Fonte: Ministério da Saúde

ARRAIÁ PARA TODOS

Quem disse que os intolerantes à proteína do leite não podem aproveitar as delícias servidas nas festas julinas? Para curtir o arraiá com tudo o que tem direito, basta montar um cardápio especial. A SupraSoy tem várias dicas de receitas sem lactose, como o arroz doce, por exemplo. Para prepará-lo, pegue 1 xícara (chá) de arroz, 1 pau de canela, 5 cravos, 1 xícara (chá) de SupraSoy sem lactose dissolvida em 1 litro de água, 1 1/2 xícara (chá) de açúcar e cascas de laranja. Em uma panela com 1 litro de água, coloque o arroz, a canela e os cravos. Cozinhe em fogo alto até ferver, tampe e deixe cozinhar em fogo baixo até toda a água secar. Acrescente o SupraSoy dissolvido, o açúcar e as raspas de laranja. Cozinhe em fogo médio, mexendo de vez em quando, até o arroz ficar cremoso. Depois, é só servir.

Mande suas dicas e sugestões para NUTRIÇÃO: redacao@editora2.com.br