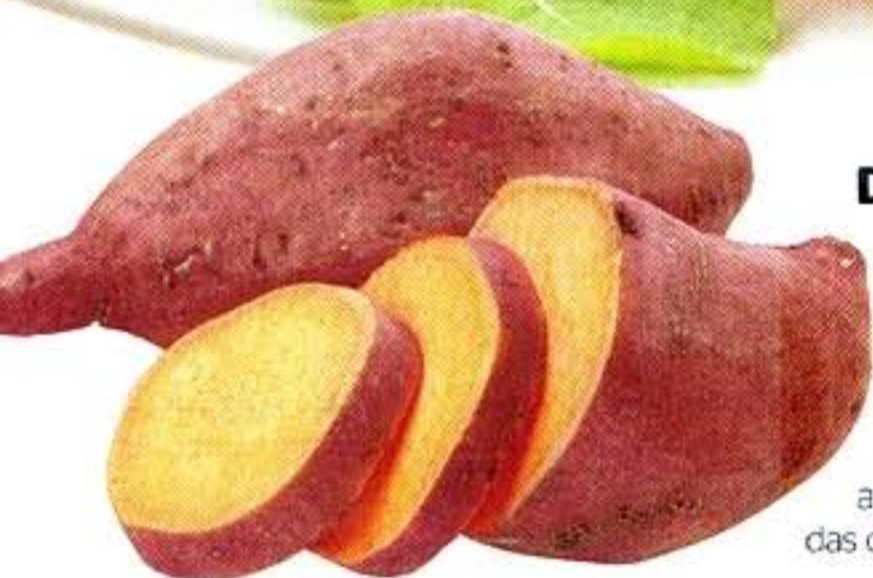




## CARDÁPIO DE BAIXA CALORIA

Há quem pense que o tomate só cai bem no preparo de molhos ou de saladas. No entanto, esse terrine de tomates frescos, disponível no sistema de entregas do Buffet Petit Comité (SP), é a prova de que com um pouco de criatividade e as combinações certas dá para criar pratos superelaborados com o ingrediente. Além do vegetal, a receita contém gelatina incolor, mozzarella de búfala light e cream cheese light. O toque final fica por conta do molho pesto, feito com manjeriço e nozes. Cada pedaço conta apenas 151 cal.



## DOCE SIM, NOCIVA NÃO!

Soa esquisito por conta do nome, mas acredite: quem está de dieta deve preferir a batata-doce à convencional (inglesa). É que apesar de parecidas, a primeira versão tem um índice glicêmico menor, algo em torno de 80 contra 91 de sua "concorrente". E nesse caso, menos é mais. "Ela eleva lentamente a taxa de açúcar no sangue e, assim, libera pouca insulina, hormônio que está relacionado ao acúmulo de gordura corporal", diz Camila Freitas, nutricionista da clínica Daniela Zavattini (SP). O tubérculo ainda é rico em vitamina C e betacaroteno, antioxidantes que previnem o envelhecimento das células e diversos tipos de câncer. Mas não exagere: cada unidade tem cerca 120 calorias.

*emagrecer com saúde*

Beber de um a dois copos de água até 30 minutos antes das refeições principais ajuda na redução de peso. Além de ocupar espaço no estômago, o líquido libera hormônios ligados à sensação de saciedade.

### Por que sentimos mais vontade de comer doces durante a TPM?

"Nesse período, há alterações hormonais como a queda da serotonina, responsável pela sensação de bem-estar. O impulso, então, é de ingerir carboidratos simples, como o chocolate, que dão prazer", afirma Gabriella Pereira, nutricionista da academia SettCoaching (SP).

## prateleira magra

**Wake, Melitta, R\$ 2.** A bebida pronta está disponível nos sabores Mocca (chocolate com café), Chocoberry (chocolate branco, morango e café) e Toffee (chocolate, caramelo e café) e oferece até 156 cal. por caixinha.

**Suco de Tangerina Integral, Do Bem™, R\$ 6.** Sem a adição de água, açúcar, conservantes, corantes ou aditivos químicos, conta 80 cal por copo (200 ml).

**Supra Soy logurte, Josapar, R\$ 17.** O pó para preparo da bebida é livre de lactose e fornece 125 cal. em 2 col. (sopa).

**Castanhas Portuguesas Cozidas e sem Pele, La Rioja, R\$ 8.** Isenta de colesterol, fonte de minerais, aminoácidos e fibras, reúne 32 cal. em 3 unidades.

**Pop Corn Porção Individual, Yoki, R\$ 1.** Nas versões Natural e com Sal e Manteiga, o petisco soma 100 cal. por pacote (30 g).

**Filé de Salmão ao Natural, Gomes da Costa, R\$ 14.** Fonte de proteína magra, o pescado oferece 107 cal. em 3 col. (sopa).

