

Kit

sobrevivência para a
temporada natalícia

Já está a sentir o sabor do bacalhau da consoada, do cabrito assado ou das rabanadas com mel? Comer para celebrar a vida deve incluir a alegria dos sabores e do convívio, mas também a sabedoria que permite juntar saúde com prazer à mesa.

As nossas dicas natalícias de comportamentos saudáveis



1. No Natal, a mesa está repleta de todo o tipo de doces e sobremesas. No fundo, uma perdição, não é? Sugerimos uma missão (quase) impossível: escolha um ou dois doces em vez de provar todos!



2. Está encarregue de preparar a refeição de Natal ou algum prato específico? Opte por confeccionar algo saudável e saboroso, como rabanadas light ou bolo de nozes com maçã e alecrim



3. Evite preparar quantidades exageradas de comida. Caso contrário, o seu frigorífico acaba por ficar repleto de sobras o que irá prolongar a ementa do Natal nos dias seguintes.



4. Sabemos que é com grande entusiasmo que espera pela refeição da consoada de Natal. No entanto, evite chegar com fome e opte por comer um iogurte magro ou uma peça de fruta antes da refeição de maneira a sentir-se mais saciado e ser mais fácil resistir às tentações.



5. Modere o consumo de bebidas alcoólicas! Sabia que o álcool tem mais calorias por grama do que os hidratos de carbono? **Atenção:** 1g de álcool tem 7kcal.

As nossas sugestões natalícias de alimentação saudável



Sopa

Inicie as suas refeições natalícias com uma sopa, de preferência de hortícolas. Substitua a batata por chuchu, nabo, curgete, couve flor ou talos de legumes triturados.



Acompanhamentos

Opte por acompanhar as suas refeições com hortícolas e outros produtos vegetais. Desde couves cozidas aos grelos, puré de lentilhas, cogumelos, beringelas, curgetes e saladas diversas.



Pão fresco de qualidade

O pão de qualidade dispõe de menos calorias, gordura e sal do que bolachas, salgados e outros aperitivos. Disponha de pão fresco de várias variedades pela mesa, preferencialmente pão integral, mistura ou centeio.



Água

Que tal enfeitar a mesa com bonitos jarros de água com folhas de hortelã ou paus de canela? Nestes dias festivos, a presença de água na mesa é uma opção saudável que pode contribuir para a regulação da pressão arterial, aumentar a saciedade e, acima de tudo, evitar o consumo excessivo de bebidas açucaradas ou alcoólicas.



Salada de frutas

Uma colorida salada de frutas deve fazer parte do centro de todas as mesas de Natal! Esta garante uma grande densidade nutricional, fibra e água – muitos nutrientes e menos calorias.

Desejamos um feliz e saudável Natal!