



Nutricionista Brianne Migotto

"Você não pode melhorar sua saúde até não melhorar sua alimentação."

Avaliação Corporal através do IMC (relação: peso, altura e idade).

Você quer viver mais e com saúde? Confere algumas dicas da Nutri!

- Pela manhã, programe tudo que você comerá durante o dia;
- Tome um SHOT de saúde (veja as receitas neste conteúdo);
- Inclua alimentos coloridos e naturais como frutas, verduras cruas e cozidas, sucos naturais, sopas de legumes, salada de frutas;
- Inclua 1 ovo cozido no café da manhã;
- Inclua nozes e castanhas no lanche da tarde;
- No almoço procure montar um prato colorido e equilibrado (metade do prato de saladas e legumes cozidos, outra metade se divide em arroz integral ou mandioca ou batata-doce ou batata-inglesa e feijão ou lentilha e carne).



- Observe, se quando você for comer você está realmente com fome, ou se é apenas vontade, caso for apenas fome emocional, procure fazer outra atividade naquele momento como sair de casa, fazer um chimarrão, tomar um banho, ler um livro, fazer uma ligação, tomar mais água, verá que logo passará e você conseguirá controlar o que come!
- Na sua geladeira tenha alimentos saudáveis a sua disposição como ovos, frutas, salada de frutas, iogurte sem açúcar, frutas secas, sucos naturais e os não saudáveis guarde em lugar que você não veja ou nem tenha eles em casa, assim você evitará os "ataques as guloseimas";
- Procure movimentar-se, faça exercícios que você se sinta bem: caminhada, pilates, musculação, bicicleta, alongamento, dança, etc. O que importa é se mexer, pois corpo que fica parado adoece!
- Beba bastante água! Ela ajuda você sentir menos fome, hidrata, mais energia e favorece o processo de limpeza do organismo.

Cálculo para a quantidade ideal de água para cada pessoa:

40ml x peso atual = quantidade de água pura que cada pessoa deverá ingerir.

Lembre-se: Esta é apenas uma cartilha informativa, qualquer dúvida ou sintoma consulte um médico ou nutricionista.

Confira: Receitas Saudáveis da Nutri!

Shot saúde (tomar em jejum):

Opção 1: 150ml de água morna + ½ limão espremido + 1 pitada de açafraão em pó + 1 pitada de canela em pó

Opção 2: 150ml de água morna + ½ limão espremido + 10 gotas de extrato de própolis

Opção 3: 150ml de água + ½ limão espremido

Suco Vermelho (diurético):

- Melancia (1 xíc.)
 - Morangos (5 un.)
 - Gengibre (1 fatia fininha)
 - água ou água de coco (200ml)
- Bater tudo no liquidificador.

Suco Amarelo (energia):

- ½ manga pequena
 - 1/3 da cenoura crua
 - suco de 1 laranja
 - água à vontade
- Misture no liquidificador.

Suco Verde (limpeza):

- ½ folha de couve OU 5 folhas de espinafre
 - suco de 2 laranjas ou 1 rodela de abacaxi
 - ½ maçã
 - água
 - 1 fatia fina de gengibre
 - 3 folhas de hortelã
- Misture no liquidificador.

Pão sem glúten:

Ingredientes

- 1 xíc. de farelo de aveia
- 1 xíc. de mix de farinha sem glúten (Supermercados COTRIEL)
- 1 xíc. de polvilho doce
- 10g de fermento biológico para pão
- 3 ovos
- 1 colher de chá de sal
- 2 xíc. de água morna
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa de azeite de oliva ou óleo de coco

Modo de preparo: Misture os 4 primeiros ingredientes e então acrescente o sal. Misture com a água morna e com óleo e açúcar e demais ingredientes. Deixe a massa descansar por 10 minutos. Coloque numa forma de pão untada com óleo de oliva. Asse em forno pré aquecido por 30 a 40 minutos. Se quiseres pode adicionar semente de gergelim em cima da massa antes de começar assar.

Bolo saudável:

Ingredientes:

- 4 ovos
- 1 maçã com casca picada
- 1 xíc. de passas de uva
- 1 xíc. e meia de farinha de aveia
- 1 xíc. de damasco picados (ou ameixa seca ou 1 banana)
- 1 xíc. de mix de farinhas sem glúten (Supermercados COTRIEL)
- ½ vidrinho de leite de coco (ou 1 xíc. de água morna)
- 2 colheres de sopa de farinha da banana verde
- 3 colheres de sopa de óleo de coco (ou azeite de oliva)
- 1 colher de sopa de royal
- 1 colher de sobremesa de vinagre de maçã
- Essência de baunilha à gosto

Modo de preparo: Misture todos os ingredientes, primeiro os secos (farinhas) e depois os líquidos, ovos, óleo e por último as frutas e o royal. Asse em forminhas de cupcake ou em uma forma redonda pequena, untada, por 30 a 35 minutos, 250°.

Bolo com Biomassa de Banana Verde

Ingredientes:

- 4 ovos
- 100g de biomassa
- 5 tâmaras
- 40g de cacau em pó
- 1 colher sopa fermento em pó
- 1 colher cafezinho de bicarbonato sódio
- 1/3 xícara óleo de coco
- 1 xícara e meia de farinha de aveia

Modo de preparo: Bater os ovos com as tâmaras, o óleo e a biomassa, retirar e misturar os ingredientes secos peneirados, colocar em assadeira untada e enfarinhada, levar ao forno 180 graus por aproximadamente 30 minutos.

Dica: Pode substituir o cacau por alfarroba ou calda de banana caramelada por cima.