

# Alimentação Saudável

Etapa (III)

Pausa Saudável para o Almoço



## Alimentação Saudável - Etapa (III)

### Pausa saudável para o almoço

Algumas horas após seu café da manhã, a pausa para um almoço saudável ajuda a sustentar o nível de açúcar no sangue e a conseguir energia para manter a concentração e o melhor funcionamento ao longo da tarde, sem sofrer queda de produção. Um almoço nutritivo vai evitar que você se alimente em excesso no jantar ou que coma algo insalubre à tarde, que são causas de ganho de peso. Use o prato de almoço saudável como modelo e fórmula básica para escolher alimentos nutritivos que combatem doenças. Vegetais devem dominar seu prato. Essa fórmula se aplica também ao jantar.

### O prato de almoço saudável



*Metade do prato cheio com vegetais, um quarto com grãos integrais e um quarto com proteína magra.  
Se preferir um sanduíche a fórmula é a mesma: pão integral com vegetais e proteína magra.*

Para um almoço saudável e balanceado inclua três grupos de alimentos: proteína magra, carboidratos de grãos integrais e vegetais frescos. O prato de almoço ou jantar saudável tem metade de vegetais ou frutas, um quarto de proteínas magras como peixes, frango, peru, ovos cozidos, tofu, lentilhas, feijões, queijo fresco magro ou carne magra e um quarto de grãos integrais como pão integral, arroz integral, massa de farinha integral ou quinoa, com temperos leves, podendo acrescentar castanhas ou sementes.

## Metas para o sucesso do almoço

Veja suas anotações sobre o almoço. Seu almoço segue a fórmula básica? Falta algum grupo de alimentos? Segue uma rotina de almoço? Anote.

Olhe o seu almoço, veja o que melhorar e estabeleça metas. O que precisa fazer para atingir as metas? Seja específico, realista e planeje como executar. Trazer o almoço de casa ajuda a controlar o que come. Prepare o almoço com antecedência e deixe em uma bolsa térmica à mão para comer a qualquer momento. A manhã é muito corrida? Nesse caso prepare na véspera, ponha na geladeira e coloque um aviso na porta da sua casa para não esquecer. Se planejou comprar o almoço, traga algo saudável de casa como uma maçã e evite a refeição fora. Se for almoçar em casa prefira um prato pequeno com sobras da véspera ou faça um sanduíche com pão integral, proteína magra e tempero saudável e complete com vegetais crus e frutas. Muitos comem apressadamente um salgado, um croissant, durante o trabalho, em reunião ou evento e deixam de almoçar. Se fizer isso, anote o que comeu e some às calorias. Complete com uma fruta ou iogurte magro para não exceder sua meta, mas não fique sem calorias durante o dia. Estudos revelam que deixar de almoçar leva você a comer mais durante a tarde ou no jantar, exceder sua meta e ficar lento durante a tarde. Se você almoça fora cinco dias por semana, leve comida de casa duas vezes por semana. Isso é factível, fácil e reduz os excessos por comer fora.

## O que tem para o almoço?

Definidas suas metas para o almoço e conferido o seu prato saudável, prepare o que comer. Acrescente frutas frescas e água a cada sugestão a seguir:

Sugestões de cardápio para almoço
1 xícara de macarrão integral com grão de bico, tomate fresco, manjericão, azeite de oliva e parmesão
Uma tortilha integral coberta com feijões pretos, queijo magro em lascas, salsinha, acompanhado de alface e tomate
Duas fatias de pão integral com salada de atum, curry e maçã, com tomate e alface; ou tire o pão e aumente a salada de atum
Uma porção de bolachas de água e sal integrais, 5 gramas de queijo fresco magro, cenouras e salsão em tiras
Uma tortilha integral com 100 gramas de peru, homus e brotos
Um pãozinho integral, 1 xícara de salada tabule, tomates cereja e ½ xícara de queijo de cabra
Salada de espinafre, feijões, quinoa cozida, cebola em cubos, azeite de oliva, cominho e páprica
1 tortilha integral, frango desfiado, alface com molho caesar
1 xícara de sopa (minestrone, canja, lentilha, feijão ou mandioquinha) com bolachas água e sal integrais
1 xícara de chilli de feijão com vegetais e peru

### Sugestões de cardápio para almoço

1 xícara de massa integral, 100 gramas de frango ou atum e vegetais
1 pizza integral pequena ou pão sírio integral coberto com vegetais e 50 gramas de queijo magro, ou cobertura parcial de muçarela
Pimentão recheado com arroz integral e peru ou frango desfiado
1 xícara de iogurte grego magro com frutas vermelhas ou outra fruta fresca e 2 colheres de castanhas ou sementes
1 tortilha integral, 5 gramas de muçarela e vegetais
1 avocado amassado sobre torrada integral e queijo fresco magro
Hambúrguer vegetariano, alface, tomate em pão integral e salada verde
1 xícara de queijo fresco magro e 1 xícara de frutas frescas
1 ovo cozido sobre salada verde

### Estratégias de sobrevivência na hora do almoço

Almoçar fora pode ser um campo minado de tentações e pode ser difícil evitar escolhas que não sejam as melhores. Aqui estão algumas estratégias de sobrevivência.

#### Driblando as armadilhas dos bufês

Ir ao bufê pode ser um meio conveniente de encher o prato com salada para um almoço saudável, mas atenção às calorias e gorduras saturadas dos molhos e saladas com maionese e queijos e das sobremesas (como pudim e ambrosia). Bufês têm grande variedade de alternativas saudáveis e saborosas para nos satisfazer. Uma grande porção de salada saudável pode garantir satisfação e evitar a fome e os impulsos por um lanche ou guloseima durante a tarde. Siga os passos para escolhas saudáveis:

#### **Passo 1. Construa uma base de vegetais.**

Escolha um prato grande e encha de folhas verdes e vegetais crus ou grelhados. Tempere com ingredientes puros e evite molhos prontos que escondem calorias, gorduras saturadas, sódio e açúcar.

#### **Passo 2. Acrescente proteína magra.**

Inclua grão de bico ou feijões ou frango ou queijo fresco magro ou tofu ou ovos mexidos ou peixe, para completar a base de seu almoço.

#### **Passo 3. Coma uma pequena quantidade de gordura saudável.**

Espalhe sementes ou castanhas ricas em gorduras e proteínas saudáveis. Elas

proporcionam sensação de saciedade por mais tempo pois permanecem mais tempo no estômago para uma digestão mais completa. Prefira tempero leve, menos calórico, como azeite com vinagre. Evite colocar queijo na salada ou use com parcimônia. Queijos têm muita caloria, sódio e gordura saturada. Queijo parmesão ou de leite de cabra ou gorgonzola dão mais sabor com pequena quantidade e poucas calorias. Molhos cremosos têm gordura saturada. Temperos à base de azeite são melhores. Molhos prontos têm muito sódio e acréscimo de açúcar. Dilua com vinagre ou substitua por azeite e vinagre. Se usar um molho gordo ou oleoso não acrescente castanhas, sementes ou queijos. Elimine o bacon: tem gordura e sódio, baixo valor nutricional e é o pior tipo de carne processada. Croutons têm baixo valor nutricional e contêm muita caloria. Se quer algo crocante na sua salada coloque sementes e castanhas.

#### **Passo 4. Complete com frutas e grãos integrais.**

Espalhe grãos integrais como quinoa, gergelim ou chia sobre a comida e acrescente frutas. Evite pudins, tortas e bolos salgados ou doces. Para sua sobremesa coma frutas frescas.

### **Sandwiches e salgados prontos**

Encare as lanchonetes, padarias e confeitarias como uma séria ameaça: os frios, queijos, molhos, frituras, massas, tortas, salgados e pães oferecidos têm gorduras, calorias e sódio, ligados ao risco de doença cardiovascular, diabetes e câncer do intestino. Se não tiver alternativa mais saudável que um lanche, escolha um que não tenha frios ou queijos, que sejam feitos com pão integral, recheados com pasta de amendoim, homus, castanhas, sementes, vegetais e frutas frescas, peixes, frango ou peru grelhados. O conteúdo desse lanche deve ter menos de 500 calorias, menos de 4 gramas de gordura saturada, menos de 500 mg de sódio, muitos vegetais (como tomate, espinafre, pimentão, cenoura, rúcula, alface, salsa, aspargo, beterraba) e gordura saudável (avocado, azeite de oliva).

### **Faça um sanduíche melhor**

Fazer o seu sanduíche é ter controle total sobre o que contém. Deve ter equilíbrio com proteína magra, grãos integrais e vegetais. Para tanto, siga os passos:

#### **Passo 1. Use uma base saudável e integral.**

Faça com pão integral, pão sírio, bolacha, torrada, tortilha integrais ou outro produto integral. Evite os acréscimos: farinha branca ou refinada, enriquecido, multigrãos, orgânico e outros. Use tamanhos pequenos.

#### **Passo 2. Espalhe um bom sabor e aroma.**

Use pequenas quantidades de avocado, mostarda, azeite de oliva, pesto, pimentas

vermelhas torradas, salsinha e homus.

### **Passo 3. Acrescente proteína magra.**

Use atum, frango grelhado, peito de peru assado, queijo magro, ovo cozido, feijões, tofu ou grão de bico.

### **Passo 4. Use acessórios frescos.**

Complete seu sanduiche com alface, cenoura, maçã, pimentão, pepino, tomate, cogumelos, abacaxi e outros.

### **Passo 5. Pense grande.**

Para um sanduiche apetitoso ponha uma camada de espinafre, agrião, tomate e cebola. Complete também com brotos de feijão ou alfafa, repolho picado, fatias de pimentões.

## **Faça uma rápida caminhada**

O horário do almoço é muito bom para uma caminhada após uma refeição saudável e nutritiva mas com pouca caloria e gordura. Force até sentir o coração acelerar um pouco. Se estiver com outra pessoa acelere até ficar difícil manter a conversação por falta de fôlego. Durante o resto do dia (se trabalha continuamente ao computador ou sentado), procure fazer interrupções a cada hora para levantar e fazer uma breve caminhada. Contadores digitais de caminhada ou exercício em relógios ou pulseiras podem ajudar a contabilizar sua atividade.

## **Benefícios de tomar água**

Água é um nutriente vital e importante na sua dieta. Entre muitas funções, a água ajuda na digestão, previne obstipação, normaliza a pressão arterial, estabiliza o batimento cardíaco, carrega nutrientes e oxigênio para as células, amortece as articulações, protege órgãos e tecidos, regula a temperatura do corpo e mantém o equilíbrio ácido básico e eletrolítico do corpo. A maioria das pessoas deve tomar de 4 a 6 copos de líquidos aquosos por dia. Tudo que contenha água pode contar, mas água pura é uma escolha excelente pois não contém calorias. Tomar 2 copos de água antes de comer ou entre as refeições ajuda a perder peso. Tome água antes de sentir sede. Às vezes, o que parece fome nos leva a ingerir calorias quando o necessário seria a água fresca e pura.

## **Lista de compras para o almoço:**

### **Frutas e vegetais:**

Avocado, banana, cenoura, salsão, pepino, pimentão, alface, cogumelo, abacaxi, melão, pimenta vermelha, ervilha, tomates, espinafre, repolho, acelga, agrião,

rúcula, berinjela, beterraba, laranja, limão, manga, maçã, pera, frutas vermelhas e outros.

**Proteínas saudáveis:**

Feijões, grão de bico, queijos magros, frango magro, ovos, pasta de amendoim ou de castanhas, sardinha, salmão, anchova, atum, peru, iogurte magro, soja, tofu, lentilha, carnes magras (em quantidade limitada não foram abolidas), laticínios magros e outras.

**Alimentos processados saudáveis:**

Homus, babaganuche, sopas (canja, lentilha, mandioquinha, minestrone e outras com pouco sódio e sem gordura), hambúrguer vegetal, grãos integrais (arroz, quinoa, trigo, aveia) ou produtos de grãos integrais (pão integral, pão sírio, tortilha e massas).

**Utensílios e embalagens:**

Para estoque, preparo e transporte das refeições.

**Regras gerais para o almoço:**

1. Não deixe de almoçar, não importa quão ocupado esteja;
2. Não coma trabalhando, procure fazer uma breve pausa;
3. Siga a fórmula: muitos vegetais, proteína magra, grãos integrais e frutas frescas;
4. Planeje com antecedência: saiba o que vai almoçar antes de sair de casa de manhã. Leve seu almoço de casa ou saiba onde e o que vai comer;
5. Acrescente uma atividade física (caminhada) no seu horário de almoço;
6. Conteúdo: até 500 calorias, 500 mg de sódio, 4 gramas de gordura saturada; no mínimo 15 gramas de proteína saudável e água suficiente.

**Bom Almoço Saudável !!!**