



fim de ano SEM RISCO

Neste mês, vamos combinar: todo mundo merece relaxar e esquecer a dieta! Ninguém está aconselhando você a extrapolar os limites e se arrepender depois. As nutricionistas Gabriella Guerrero, Maria Pia Gallucci e Daniela Jobst, as frês de São Paulo, vão ajudá-la a curtir a happy hour no barzinho, o coquetel no escritório, o amigo secreto na pizzaria e a ceia em família de um jeito leve, mas sem deixar de comer as delícias dessa época

por Eliane Contreras

happy hour no barzinho

Você marcou a despedida de fim de ano com os amigos num barzinho? Antes, engane o estômago: coma um iogurte, uma fruta ou um biscoito integral. E, quando chegar ao bar, beba uma água – assim, de cara evita pedir um refrigerante ou um chopinho para matar a sede. Você também fica mais calma para ler o cardápio e descobrir comidinhas que engordem menos que as frituras. Para você ter idéia, confira as calorias* entre as porções fritas e as não-fritas.

- ✓ Provolone à milanesa (471 cal) ✗ provolone com azeite e orégano (350 cal)
- ✓ Anéis de cebola frita (390 cal) ✗ pickles de cebola, cenoura e pepino (129 cal)
- ✓ Coxinha de frango (380 cal) ✗ espetinho de frango (219 cal)
- ✓ Pastel de queijo frito (340 cal) ✗ pastel de queijo assado (226 cal)
- ✓ Quibe frito (330 cal) ✗ isca de carne acebolada (180 cal)
- ✓ Batata frita (330 cal) ✗ batata bolinha ao vinagrete (180 cal)

coquetel no escritório

Festa de confraternização no trabalho. Para dar conta das tarefas até a hora da festa, você esquece até de almoçar? Péssima idéia! De estômago vazio ninguém se controla diante da invasão de salgadinhos. Mas se for impossível fazer uma refeição completa, coma um sanduíche de pão integral, queijo branco e tomate um pouco antes do evento. Com menos fome, você seleciona melhor o que vai comer e beber. Sugestões?

- ✓ Passe batido pelas bandejas dos salgadinhos fritos, inclusive dos chips (muitos carregam gordura trans). E maneire nos assados – a maioria tem uma dose grande de manteiga na massa. A empada é um deles: apesar de assada, a míni tem 115 calorias.
- ✓ Os sanduíches de metro, figurinhas fáceis nas festas, podem ser uma ótima opção. Eles dão mais saciedade e, portanto, evitam que você fique beliscando até o final da festa. Escolha um com recheio leve. Os que levam pasta de berinjela ou de peito de peru têm menos calorias que aqueles feitos com maionese, salame e provolone.
- ✓ Amendoim também é tradicional nas festas de escritório. Vá devagar: um punhado (25 gramas) de amendoim japonês tem 125 calorias.
- ✓ E intercale as taças de prosecco com bastante água.



pão & cia. cuidado!

Não caia na armadilha de ficar comendo pão com patê de atum ou azeitona à base de maionese (104 calorias em 1 colher de sopa) ou berinjela marinada. Tudo bem que berinjela e azeite são saudáveis, mas, nessa versão, ela vem mergulhada no óleo e tem 94 calorias em 2 colheres de sopa. Você é louca por pão? É melhor pedir um sanduíche de pão sírio com um recheio leve.



comidinhas leves

Muitos bares têm petiscos pouco calóricos. E vários combinam com o chope ou caipirinha (com adoçante, lógico).

63 cal*

- Espetinho de legumes

70 cal

- Palitos de cenoura e pepino com molho de iogurte

95 cal

- Palmito com azeite (1 colher de sobremesa)

175 cal

- Carpaccio com alcaparra



chope ou caipirinha?

Prefira a caipirinha. Apesar de ter 360 calorias em 200 ml (a de cachaça, limão e açúcar), é o tipo de bebida que você consome mais devagar e se contenta só com uma dose. E, se trocar a cachaça por saquê e o açúcar por adoçante, as calorias baixam para 182. O chope tem 120 calorias em 300 ml e a cerveja 225 calorias, mas é grande o risco de você se sentir tentada a tomar dois, três, quatro copos...

* Calorias equivalentes a 100 gramas.



amigo secreto na pizzaria

Se a turma combinou a entrega do presente na pizzaria, não entre em pânico. Existem vários truques para reduzir as calorias da redonda, além de evitar combinações que aumentam o poder dela engordar.

- ✔ Evite combinar cerveja e pizza. Os dois têm uma grande quantidade de carboidrato e, juntos, favorecem o estoque de gordura, especialmente na barriga.
- ✔ Peça sua pizza com massa fina, além de desprezar as bordas. E, claro, dê preferência para os recheios mais leves, como atum, escarola, ricota, mussarela ou marguerita (as calorias variam de 190 a 350 por fatia).
- ✔ Esqueça a idéia de encerrar o jantar com uma pizza doce. Caso seus amigos façam questão da sobremesa, peça uma fruta.

sabores da pesada

Carregados de gordura, alguns recheios deixam a pizza extremamente calórica. Por isso, fique longe destes sabores:

383 cal

Pizza de catupiry

410 cal

Pizza quatro queijos

450 cal

Pizza portuguesa

475 cal

Pizza de calabresa com mussarela

* Calorias correspondentes a 1 fatia de 140 gramas.

boas

Na véspera de Natal, o jantar em família dificilmente foge das comidas tradicionais. O mesmo acontece no almoço do dia seguinte. Peru, tender, leitão e sobremesas maravilhosas enchem os olhos e a mesa. Mas você pode selecionar as opções com menos gordura, especialmente a saturada, para montar o seu prato. Na hora da sobremesa, evite os doces carregados de creme de leite ou chantilly, além de não exagerar no pedaço. Aqui, você descobre a pior e a melhor escolha para cada momento da ceia.

happy hour no barzinho

Você marcou a despedida de fim de ano com os amigos num barzinho? Antes, engane o estômago: coma um iogurte, uma fruta ou um biscoito integral. E, quando chegar ao bar, beba uma água – assim, de cara evita pedir um refrigerante ou um chopinho para matar a sede. Você também fica mais calma para ler o cardápio e descobrir comidinhas que engordem menos que as frituras. Para você ter idéia, confira as calorias* entre as porções fritas e as não-fritas.

- ✔ Provolone à milanesa (471 cal) ✗ provolone com azeite e orégano (350 cal)
- ✔ Anéis de cebola frita (390 cal) ✗ picles de cebola, cenoura e pepino (129 cal)
- ✔ Coxinha de frango (380 cal) ✗ espetinho de frango (219 cal)
- ✔ Pastel de queijo frito (340 cal) ✗ pastel de queijo assado (226 cal)
- ✔ Quibe frito (330 cal) ✗ isca de carne acebolada (180 cal)
- ✔ Batata frita (330 cal) ✗ batata bolinha ao vinagrete (180 cal)

coquetel no escritório

Festa de confraternização no trabalho. Para dar conta das tarefas até a hora da festa, você esquece até de almoçar? Péssima idéia! De estômago vazio ninguém se controla diante da invasão de salgadinhos. Mas se for impossível fazer uma refeição completa, coma um sanduíche de pão integral, queijo branco e tomate um pouco antes do evento. Com menos fome, você seleciona melhor o que vai comer e beber. Sugestões?

- ✔ Passe batido pelas bandejas dos salgadinhos fritos, inclusive dos chips (muitos carregam gordura trans). E maneire nos assados – a maioria tem uma dose grande de manteiga na massa. A empada é um deles: apesar de assada, a míni tem 115 calorias.
- ✔ Os sanduíches de metro, figurinhas fáceis nas festas, podem ser uma ótima opção. Eles dão mais saciedade e, portanto, evitam que você fique beliscando até o final da festa. Escolha um com recheio leve. Os que levam pasta de berinjela ou de peito de peru têm menos calorias que aqueles feitos com maionese, salame e provolone.
- ✔ Amendoim também é tradicional nas festas de escritório. Vá devagar: um punhado (25 gramas) de amendoim japonês tem 125 calorias.
- ✔ E intercale as taças de prosecco com bastante água.



pão & cia. cuidado!

Não caia na armadilha de ficar comendo pão com patê de atum ou azeitona à base de maionese (104 calorias em 1 colher de sopa) ou berinjela marinada. Tudo bem que berinjela e azeite são saudáveis, mas, nessa versão, ela vem mergulhada no óleo e tem 94 calorias em 2 colheres de sopa. Você é louca por pão? É melhor pedir um sanduíche de pão sírio com um recheio leve.

comidinhas leves

Muitos bares têm petiscos pouco calóricos. E vários combinam com o chope ou caipirinha (com adoçante, lógico).

63 cal*

• Espetinho de legumes

70 cal

• Palitos de cenoura e pepino com molho de iogurte

95 cal

• Palmito com azeite (1 colher de sobremesa)

175 cal

• Carpaccio com alcaparra



chope ou caipirinha?

Prefira a caipirinha. Apesar de ter 360 calorias em 200 ml (a de cachaça, limão e açúcar), é o tipo de bebida que você consome mais devagar e se contenta só com uma dose. E, se trocar a cachaça por saquê e o açúcar por adoçante, as calorias baixam para 182. O chope tem 120 calorias em 300 ml e a cerveja 225 calorias, mas é grande o risco de você se sentir tentada a tomar dois, três, quatro copos...

* Calorias equivalentes a 100 gramas.

