

MESA DE NATAL SAUDÁVEL

A época festiva costuma ser abundante em excessos e, segundo a British Dietetic Association engordamos, em média, 2 quilos. Festeje com saúde e sem ganhar peso

Sopa

É saudável e dá-nos a sensação de saciedade

Peru ou Bacalhau

Use azeite para cozinhá-los. Invista nos legumes ou salada, ricos em antioxidantes, e reduza a dose de batatas ou arroz. Não abuse de molhos e não coma a pele do peru.

Arroz Doce e Leite-Creme

Use leite meio gordo e reduza a quantidade de gemas e de açúcar.

Rabanadas

Use fatias de pão mais finas, leite meio gordo, açúcar light e mais claras do que gemas. Faça-as no forno ou envolva-as bem em papel absorvente depois de fritá-las.

Azevias

Prefira as de grão ou batata-doce em vez de gila e reduza a quantidade de açúcar.

Vinho

Não é novidade que o álcool em excesso é nocivo. E que engorda: 1 copo de vinho tem, em média, 170 calorias.

Bolo-Rei

Retire-lhe a maior parte dos frutos cristalizados e secos.

Lampreia de Ovos

É muito calórica: coma o mínimo possível!

Sonhos

Faça-os grandes! Quantidades menores absorvem mais gordura.

SABIA QUE...

No dia de Natal ingerimos, em média, 6000 calorias – o triplo do que é suposto

Frutos Secos

Sempre com moderação!

ANTES DO NATAL...

Vá ao ginásio pelo menos 3 vezes por semana. Faça uma lista de compras de supermercado só com o estritamente necessário.

DEPOIS DO NATAL...

Beba muita água, sumos de fruta e tisanas. Aumente o seu gasto energético: continue a ir ao ginásio e caminhe um pouco diariamente.