



Data: São Paulo/SP
Seção: Nutrição
Página: 16

PENSE LEVE

nutrição

Belisque, sem neura

Lista top para mulheres

Não espere o estômago roncar e implorar por comida. Quebrar as refeições ao longo do dia ativa o metabolismo para a queima de calorias, sabia? Consulte já a listinha de petiscos e bebidas liberadas pela *Pense Leve*

por *Silvia Regina*

18 belisquetes para o dia-a-dia

"Coma alimentos que forneçam boa quantidade de vitaminas, minerais e fibras, e que proporcionem saciedade até a hora em que for almoçar"
Roseli Ueno Ninomiya, nutricionista, de São Paulo

ANTES DO ALMOÇO – AI, QUE FOME!

Nesse período, escolha comidinhas com, no máximo, 100 calorias. A ideia é deixar o metabolismo mais esperto e fazer com que você não enfie o pé na jaca na refeição seguinte. Muitas vezes, por pura ansiedade ou estresse, surge aquela vontade louca por bobearas, corra delas! A seguir, faça suas escolhas, mas sempre de olho na soma calórica!



Yogurte Corpus Light
sabor mamão,
Danone. R\$ 1 (170 g)

Sem adição de açúcares, zero de gordura e com polpa de fruta, é fonte de vitaminas e cálcio. E mais: o mamão colabora para o intestino funcionar como um relógio.
57 kcal (170 g)



Queijo processado
Polenginho + Fibras
e Cálcio, Polenghi.
R\$ 4 (4 unid.)

Enriquecido com fibras e alto teor de proteína, tem 38% menos calorias e 54% menos gorduras totais.
27 kcal (1 unid.)



Bebida mista de
maracujá com soja,
SuFresh. R\$ 1,50 (200 ml)

A soja é amiga da mulher, e esse produto é fonte de vitamina C e naturalmente livre de colesterol e lactose.
76 kcal (200 ml)



Uva-passa branca
sem semente, Estrela
do Oriente by Mundo
Verde. R\$ 6 (200 g)

É abastecida de fibras, vitaminas do complexo B, potássio, fósforo, cálcio e ferro.
30 kcal (1 col. sopa)



Barra de cereal light
banana e aveia, Linea.
R\$ 4 (3 unid.)

O lanchinho é zero açúcar e leva sucralose na fórmula, adoçante obtido da cana-de-açúcar, sem calorias e livre do gostinho amargo de algumas marcas.
65 kcal (1 unid.)



Torrada Light Magic
Toast, Marilan. R\$ 2
(150 g)

É zero gordura trans e sem adição de açúcar. São perfeitas para carregar na bolsa e driblar a gula por guloseimas.
49 kcal (4 unid.)

