



GRUPO DE EMAGRECIMENTO SAUDÁVEL

Apostila : Preparando-se para as festas

Como se alimentar e aproveitar as festas?

Ao participar de festas e comemorações, podemos exercitar os conhecimentos adquiridos durante os encontros do Grupo de Emagrecimento:



Elaborar um cardápio que seja atraente, realizando algumas adequações como troca de alimentos, inclusão de novas receitas, substituições de ingredientes ou modificação do modo de preparo, para que fiquem mais saudáveis e gostosos.

Exemplos

- ✓ Utilizar iogurte natural ao invés na maionese no salpicão
- ✓ Servir salada de frutas variadas de sobremesa ao invés de musse de chocolate;
- ✓ Utilizar cortes de carnes menos gordurosas para assar
- ✓ Aferventar a linguiça suína antes de assar (lembrar de fazer furinhos antes do cozimento em água);
- ✓ Retirar a pele do frango assado
- ✓ Preparar saladas verdes de folhas variadas com frutas picadas
- ✓ Substituir a farofa por farinha de mandioca.
- ✓ Selecionar as preparações menos gordurosos e calóricos
- ✓ Saborear porções menores. Servir-se de porções menores e degustar devagar para sentir bem o gostinho.

Ninguém deve perder a festa e deixar de saborear os alimentos que gosta, mas o que precisamos estar conscientes é que terão outras festas e outras oportunidades de saborear estas delícias.

Assim, moderação é a palavra-chave neste momento.

Escolhas saudáveis



Sobremesas

- Frutas assadas (maçã ou pera com canela e cravo, assados no forno);
- Utilizar frutas nos preparo de picolés e sorvetes;
- Porcionar a sobremesa em taça ou pote de sobremesa individual;
- Preferir consumir as sobremesas elaboradas em datas especiais, preparar em quantidade menor, usar meia receita;
- Em dias da semana comer frutas *in natura*.



Massas e risotos

- Dar preferência a macarrão e arroz integral;
- No preparo do risoto, preparar o caldo legumes, evitar os caldos processados.

Organização de festas e confraternizações em casa



- ✓ Faça uma lista de preparações e alimentos da preferência de sua família;
- ✓ Organize o cardápio semanal
- ✓ Faça uma lista de alimentos necessários para as preparações
- ✓ Indo as compras, leve a lista para comprar o necessário.
- ✓ Compre alimentos e frutas da época;
- ✓ Preparar em quantidade suficiente para consumo imediato;
- ✓ Quando preparado com antecedência guardar em recipientes tampados;
- ✓ Nunca deixar alimentos cozidos à temperatura ambiente por mais de 2 horas;

Refeições em família



- Realize as refeições em horários regulares, sempre à mesa;
- Filhos buscam seguir os pais em suas ações: o estímulo aos hábitos saudáveis passam de pai para filho;
- Coma com olhos! Deixe os pratos bonitos e bem apresentados (estimulando o paladar);
- Não utilize celular, computador ou assista TV durante as refeições.

Safras de Frutas, Legumes e Verduras

Fraco	Médio	Forte

Legenda

Legumes	Alimento	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
	Abóbora moranga		Fraco	Médio	Fraco	Médio	Médio	Médio	Médio	Médio	Fraco	Fraco	Fraco
Batata doce amarela		Fraco	Fraco	Médio	Médio	Médio	Médio	Médio	Médio	Fraco	Médio	Médio	Fraco
Berinjela Comum		Fraco	Médio	Médio	Fraco	Médio	Médio						
Beterraba		Médio	Médio	Médio	Médio	Fraco	Fraco	Fraco	Médio	Médio	Médio	Médio	Médio
Cenoura		Médio	Fraco	Fraco	Fraco	Médio	Fraco	Fraco	Médio	Fraco	Médio	Médio	Médio
Chuchu		Médio	Fraco	Fraco	Médio	Médio	Médio	Fraco	Fraco	Médio	Médio	Médio	Fraco
Mandioca / aipim		Fraco	Fraco	Médio	Fraco								
Pepino		Médio	Médio	Médio	Médio	Fraco	Fraco	Fraco	Médio	Médio	Médio	Médio	Fraco
Tomate		Médio	Médio	Fraco	Médio	Fraco	Fraco	Fraco	Médio	Médio	Médio	Médio	Médio
Vagem		Fraco	Médio	Médio	Médio	Médio	Médio						

Verduras	Alimento	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
	Acelga		Fraco	Fraco	Médio	Médio	Médio	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco
Agrião		Fraco	Fraco	Médio									
Alface		Médio	Médio	Médio	Médio	Médio	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Médio
Brócolis		Fraco	Fraco	Fraco	Médio								
Chicória		Médio	Médio	Médio	Médio	Médio	Fraco	Fraco	Fraco	Médio	Fraco	Fraco	Fraco
Couve		Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Médio	Fraco						
Couve Flor		Fraco	Fraco	Fraco	Médio	Fraco	Fraco	Médio	Médio	Médio	Médio	Médio	Médio
Repolho		Fraco	Fraco	Médio	Fraco	Fraco							
Rúcula		Fraco	Fraco	Médio	Médio	Médio	Fraco	Fraco	Fraco	Médio	Médio	Médio	Médio
Salsa		Médio	Fraco	Fraco	Fraco	Fraco	Médio						

Salada de batatas à alemã

500 gr de batatas cozidas (pouco sal, louro) picadas frias

1 cebola pequena triturada

½ colher (sopa) salsa picada

½ xícara (chá) de iogurte natural

Modo de preparo

1 colher rasa (sopa) de maionese

Tempere as batatas com todos os temperos, e arrume em

Folhas de alface
uma saladeira. Distribua as folhas de alface em volta das

Azeitonas pretas
batatas temperadas e decore com as azeitonas.





Procure por
versões mais
saudáveis dos
pratos
tradicionais.

