CISION

GQ

ID: 44008378

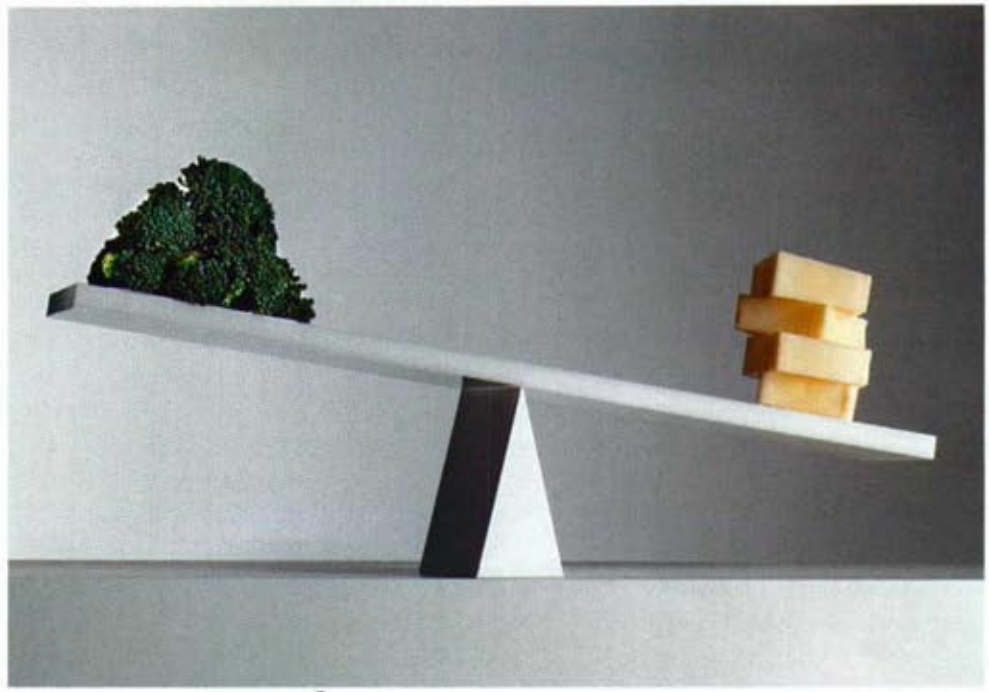
01-10-2012

Tiragem: 24000
País: Portugal
Period.: Mensal
Âmbito: Masculinas

Pág: 119
Cores: Cor
Área: 21,29 x 26,60 cm²
Corte: 1 de 1

Controle-se às refeições alimentando a sua "máquina" com merendas que lhe freiam a fome.

Tornou-se uma verdade universal, mesmo para quem não faz dieta. Uma alimentação equilibrada deve contemplar três refeições rainhas por dia, intercaladas por pequenos lanches a meio da manhã, a meio da tarde e ceia. No entanto, na era dos rótulos enganosos –acha mesmo que aquele iogurte *light* é assim tão *light*? – e da comida processada, quais são as opções mais saudáveis para quem não faz desporto, para quem treina em moderação, ou para os valentes que se dedicam a sério ao ginásio? Ana Bravo, nutricionista na The Clinic (*www.theclinic.com.pt*), Ágata Roquette, autora do livro *A Dieta dos 31 Dias* (Esfera dos Livros), e Cláudio Rodrigues, nutricionista da Clínica de Nutrição de Lisboa (*www.cnporto.com*), respetivamente, dão o seu veredito. MA



NO MEIO ESTÁ A VIRTUDE

SE NÃO VAI AO GINÁSIO

"Se o objetivo é perder ou manter o peso, quanto mais tarde merendarmos menor será a quantidade de hidratos de carbono a ingerir."

MERENDA DA MANHÃ
1 peça de fruta – não exceder as 3 peças de fruta como quantidade diária – ou o sumo de 1 fruta, devendo juntar-se a polpa, que contém a maior parte da fibra.

2 tostas integrais – ou meio pão – ou 2 "tortilhas" de milho ou de arroz.

MERENDA DA TARDE
Wrap de queijo fresco ou requeijão e/ou fiambre magro – ou gelatina ou iogurte (pode adicionar 3 framboesas ou amoras) – ou 1 iogurte sólido magro, sem açúcar, com linhaça – ou meio punhado de frutos oleaginosos.

CEIA
Se se deita tarde, poderá entreter-se com um rolinho de fiambre ou queijo – ou gelatina.

SE FAZ DESPORTO DE FORMA MODERADA

Quem faz exercício deve procurar um programa alimentar que garanta o *intake* calórico necessário para a prática desportiva, sem cair em excessos. O equilíbrio é ténue.

MERENDA DA MANHÃ
1 fatia de pão (integral ou escuro/centeio) com 1 fatia de fiambre ou peito de peru ou frango.

MERENDA DA TARDE
1 peça de fruta com 1 iogurte magro e 25 g de frutos secos – ou frutos vermelhos com iogurte e nozes ou amêndoas.

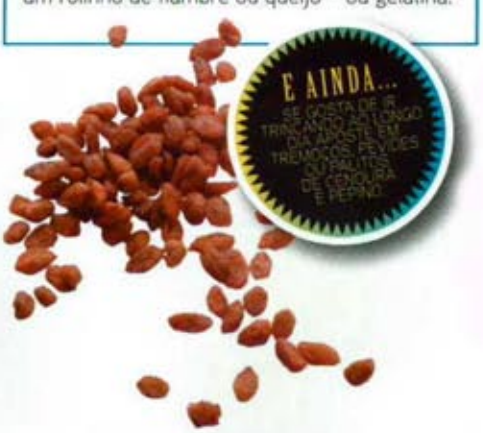
CEIA
1 copo de leite ou outro iogurte magro.

NOTA: Sempre que se comem alimentos ricos em hidratos de carbono (como o pão ou a fruta) deve juntar-lhes uma proteína ou uma gordura magra. Desta maneira há uma maior controlo do apetite e sentirá fome mais tarde.

SE FAZ MUITO DESPORTO

Aposte em refeições a pensar em quem tem altos gastos calóricos, ricas em proteína.

MERENDA DA MANHÃ
1 pacote pequeno de Bolacha Maria, 1 iogurte natural e 1 pera – ou 10 bagas de *goji* e 1 barra proteíca.

MERENDA DA TARDE
2 fatias de pão de mistura com 1 fatia de fiambre de peru, 1 chávena de chá verde e 1 banana, 40 g de cajus e 1 pacote pequeno de leite achocolatado magro.

CEIA
1 maçã assada no micro-ondas com canela em pó e um copo de leite magro – ou 1 iogurte natural com 2 colheres de sopa de cereais *muesli* sem açúcar.