

Sugestões de Lanches para intervalo entre as principais refeições

Quando se está em processo de emagrecimento procurar **evitar** os seguintes produtos: doces, frituras, refrigerantes, sucos artificiais, biscoitos doces recheados e salgados folhados.

Cafés e chás **não devem** ser utilizados isoladamente como **lanches**, diferentemente do suco, pois não possuem valor nutricional.

LANCHES ATÉ 100 CALORIAS



Oito cenouras baby com molho de iogurte desnatado

"É bom não exagerar na quantidade de molho para não engordar o prato. As cenouras são ricas em carotenoides e antioxidantes, que auxiliam na saúde da pele, combatem o envelhecimento e a formação de radicais livres. Oito cenouras baby têm 20 calorias e 100 gramas do molho aproximadamente 60.



Sanduíche de pão sírio integral com ricota

O sanduíche com meio pão sírio integral e uma fatia de ricota tem menos de 93 calorias. E as vantagens não param por aí: esse lanche é rico em fibras, carboidratos e proteínas. "Além de dar energia, os carboidratos integrais têm baixo índice glicêmico, e por isso, dão mais saciedade", explica a nutricionista Maria Lucia Tafuri.



Maçã assada com canela

A maçã - que tem em média 95 calorias - é uma das frutas mais ricas em fitoquímicos benéficos à saúde, como a quercetina, um antioxidante que ajuda na prevenção do câncer, melhora a circulação, diminui o colesterol e o nível glicêmico. "Além disso, sua casca é fonte de pectina, uma fibra que ajuda a regular o intestino e oferece mais saciedade. E a canela pode ajudar no emagrecimento, uma vez que acelera o metabolismo, sem adicionar calorias ao doce", afirma a nutricionista Roseli.

Estudo feito pela American Cancer Society, ainda mostra que comer uma maçã por dia diminui as chances de câncer colorretal. Isso acontece porque essa fruta é rica em flavonoides, antioxidantes que impedem os radicais livres de causar danos às células.



Iogurte desnatado com mel

Uma unidade de iogurte desnatado com uma colher de sopa de mel tem aproximadamente 90 calorias. Além de ser rico em cálcio e excelente para a saúde dos ossos. "O iogurte é um excelente probiótico, ou seja, ele ajuda na formação e manutenção da flora intestinal. O mel, por sua vez, dá energia e fortalece o sistema imunológico", explica Roseli Rossi.



Bolacha água e sal com cottage

Comer duas bolachas integrais de água e sal é uma boa alternativa para um lanche entre as refeições. "O queijo cottage também pode ser usado como acompanhamento", diz Rosana Farah, da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição. A bolacha integral dispensa a farinha refinada, o que mantém as quantidades de vitaminas, minerais e fibras dos cereais no pão, tornando-o bastante nutritivo. Mesmo que também tenha carboidratos, as fibras contidas nele evitam a sensação de fome precoce. Esse lanche tem apenas 50 calorias.



14 amêndoas

As amêndoas têm fibras que ajudam o trânsito intestinal e dão saciedade. A nutricionista Roseli explica que essas sementes são também ricas em gorduras insaturadas, que ajudam a proteger o coração, além de ser fonte de cálcio, que mantém a saúde óssea e auxilia nas contrações musculares. Uma porção com 14 unidades tem apenas 90 calorias e zero gordura saturada, aquela que faz mal à saúde, mas nem por isso deixa de ser gordurosa. A porção sugerida tem 11% dos valores de gorduras totais recomendados por dia, então, fique atento!



Torrada com patê de atum e tomate

Assim como a versão enlatada do peixe, o patê de atum é rico em ferro, potássio, fósforo, magnésio e zinco, minerais que protegem o sistema cardiovascular e aumentam a imunidade. "O atum também é rico em ômega-3, que diminui o risco de doenças cardiovasculares, é indicado no tratamento da obesidade, tem ação anti-inflamatória, é aliado da memória, do tratamento de depressão e prevenção de Alzheimer", diz a nutricionista Flávia Morais, da rede Mundo Verde. Uma unidade do petisco tem cerca de 70 calorias.



Pão sueco com queijo cottage

Comer uma fatia de pão sueco (30 calorias) com uma colher de sopa de queijo cottage (30 calorias) é outra opção saudável de lanche com 60 calorias. "O pão sueco pode fornecer fibras que facilitam a digestão e dão a sensação de saciedade. Já o queijo cottage é rico em cálcio e proteínas, além de ser menos calórico que outros tipos de queijo", explica a nutricionista Rosana.



Kiwi com chocolate meio amargo

O lanche pode ser ideal para o dia em que der vontade de comer uma guloseima. O kiwi diminui as chances do aparecimento de doenças, como câncer, além de impedir o envelhecimento da pele, segundo um estudo feito pela Universidade de Tóquio. O efeito ocorre graças à grande quantidade de antioxidantes que a fruta oferece. Um kiwi tem 45 calorias. Já 10 gramas de chocolate meio amargo tem cerca de 50 calorias e contém substâncias antioxidantes que protegem o coração.



Cinco unidades de damasco seco

As frutas desidratadas tradicionais, como o damasco, podem ser tão saudáveis quanto as frutas frescas. Segundo trabalhos apresentados no 30º Congresso Mundial de Castanhas e Frutas Secas em maio de 2011, elas estão entre os principais alimentos ricos em potássio e ainda são fonte de antioxidantes, vitaminas e minerais. Eles alertam, entretanto, que açúcares e outros nutrientes estão mais concentrados nas frutas desidratadas e que a porção ingerida deve levar em conta o peso da água eliminada. Mas, comendo com moderação, dá para adicionar poucas calorias à dieta. Cinco unidades têm 50 calorias, 0,39 g de gorduras e 6,24 g de fibras.



Leite desnatado com cereal light

Uma xícara de chá de leite desnatado e meia xícara de chá de cereal matinal têm, juntos, aproximadamente 100 calorias. Além disso, o leite é um ótimo aliado de quem quer prevenir a osteoporose, já que é fonte de cálcio, mineral responsável pela saúde dos ossos. O cereal matinal se responsabiliza pelo fornecimento de energia para o corpo.

	<p>Gorduras: 0,9 mg Fibra: 1,2 g Sódio: 180 mg</p>
	<p>Pão persa com patê de ricota</p> <p>Essa modalidade de pão lembra uma torrada, já que vem em generosas fatias finas e bem durinhas. Cai muito bem com molhos e patês. Tente um de ricota, que tem só 40 calorias por colher de sopa. Duas folhas do pão com uma colher de sopa do patê têm 70 calorias, 83mg de sódio, 4,93gramas e 0,6gramas de fibras.</p>
	<p>Torrada com geléia diet</p> <p>Apesar de ser feita a partir de frutas, a adição de açúcar é o grande perigo das geléias. O único nutriente que ela fornece são os carboidratos. São 14 gramas para cada 20 gramas do quitute. A melhor opção é a geléia diet que apresenta uma quantidade menor de açúcar. Uma colher de sopa de geléia diet de morango tem 25 calorias. Ela fica uma delícia com duas torradas integrais, totalizando 95 calorias.</p>
	<p>Salada de frutas</p> <p>Ela faz parte de qualquer dieta, mas muita gente acaba adicionando componentes, como leite condensado, açúcar e mel, que acabam “engordando” a sobremesa. O ideal é escolher as frutas que você gosta e aproveitar os benefícios delas. Sugestão: medida de um copo pequeno com banana, maçã, laranja e mamão bem picadinhos.</p> <p>Calorias: 79 calorias Sódio: 1,85 mg Gorduras: 0,32 g Fibras: 2,85 g</p>

LANCHES ATÉ 200 CALORIAS

Sugestões para quem trabalha na rua

(opções que você encontra em padarias, lanchonetes, supermercados, etc.)



150 calorias

1 potinho pequeno (150g) de salada de frutas.



140 calorias

1 copo de vitamina de leite desnatado com maçã, banana, mamão e adoçante.



150 calorias

1 pastel de forno integral com recheio de queijo e escarola. Ou outro recheio de sua preferência, mas escolha recheios menos calóricos, como: palmito, brócolis.

1 copo de suco de maracujá com adoçante.



200 calorias

- 2 fatias de pão integral na chapa, com 2 fatias de peito de peru e 1 fatia de queijo branco.

Sugestões para quem trabalha em escritório e não tem geladeira a disposição



180 calorias

4 unidades de biscoito cookie integral.

**160 calorias**

3 unidades de castanha-do-Pará.
4 unidades de damasco seco.

**200 calorias**

meio pacotinho (50g) de Grissini com gergelim (palitinhos salgados).

**140 calorias**

6 unidades de biscoito de polvilho.
3 unidades de banana passa.

Sugestões para quem trabalha em escritório e tem geladeira a disposição**140 calorias**

1 potinho de iogurte magro.
1 colher de sopa de granola.

170 calorias

1 unidade de leite fermentado.
2 unidades de biscoito água e sal.
1 colher de sopa de geleia de frutas.

180 calorias

3 unidades de torrada salgada.

	1 colher de sopa de cream cheese light.
--	---