

## MENU LIGHT

# O café com leite pode ter 80 calorias a menos

**O cardápio do brasileiro pode ficar mais leve e saudável com algumas trocas**

LORENA FAFÁ  
lorena.fafa@redgazeta.com.br

Arroz, feijão, pãozinho com manteiga e café com leite são itens que não podem faltar no cardápio da maioria dos brasileiros. O problema é que, dependendo da forma como eles são combinados com outros quitutes, a quantidade de calorias consumida em um dia

pode ir às alturas.

Uma concha de feijão, refogado com bacon e linguiça, por exemplo, pode ter mais de 300 calorias. Se for combinada com outros alimentos leves, uma vez ou outra, o problema não é tão sério. Mas se os acompanhamentos também forem pesados e calóricos, e o feijão for consumido diariamente, a chance de você engordar é muito maior.

O tradicional café com leite também pode ficar mais magrinho se você

“É comum que a alimentação da nossa população seja rica em carboidratos e gorduras”

CAROL SESSA  
NUTRICIONISTA

abandonar o açúcar e optar pela versão desnatada do leite. Só fazendo isso, você economiza quase 80 calorias.

## CARBOIDRATOS

A nutricionista Carol Sessa explica que a alimentação do brasileiro pode ser melhorada, com trocas inteligentes. “É bem comum que a alimentação da nossa população seja rica em carboidratos e gorduras. A sugestão para que isso melhore é que haja a substituição de ali-

mentos gordurosos e refinados por alimentos integrais e com baixo teor de açúcar”, diz Carol.

Acrescentar frutas, verduras e legumes à alimentação do dia a dia é uma forma de contribuir para a melhora da saúde e da qualidade de vida e, de quebra, garantir a boa forma. “O cardápio do brasileiro tem grande facilidade de ser bem colorido e variado em nutrientes, por toda oferta que temos no nosso país”, garante a nutricionista.

## PESQUISA

### Baixinhas correm mais riscos cardíacos

As mulheres baixinhas têm que dobrar os cuidados com o coração. Uma pesquisa da Universidade de Tampere (Finlândia) mostra que elas têm 1,5 vezes mais riscos de sofrer alguma doença cardiovascular do que pessoas mais altas.

O estudo levou em conta a estatura de mulheres com menos de 1,60m. A análise se baseou no estudo de mais de três milhões de indivíduos. Segundo a pesquisa, a explicação para os riscos se dá pelo fato de pessoas mais baixas terem uma largura arterial menor, o que facilitaria a obstrução dos vasos sanguíneos.

## ESCOLHA O CARDÁPIO CERTO

### CAFÉ DA MANHÃ

#### ▼ Brasileiro

- Pão francês: 135 kcal
- Margarina (2 colheres de chá): 148 kcal
- Café com açúcar (50 ml): 120 kcal
- Total: 436 kcal

#### ▼ Com menos calorias

- 2 fatias de pão integral: 135 kcal
- Queijo fresco (2 fatias finas - 30g): 60 kcal
- Café sem açúcar (50 ml): 4 kcal
- Leite desnatado (200 ml): 70 kcal



- Total: 269 kcal

### ALMOÇO

#### ▼ Brasileiro

- Arroz branco (200g): 230 kcal
- Feijão com linguiça e bacon (100 g): 328 kcal
- Bife frito (médio): 330 kcal
- Batata frita (100g): 274 kcal
- Refrigerante (lata): 137 kcal
- Total: 1299 Calorias

#### ▼ Com menos calorias

- Arroz integral (200g): 211 kcal
- Batata assada (100g): 93 kcal
- Feijão (100g): 132 kcal
- Bife pequeno (assado ou grelhado): 222 kcal
- Suco de abacaxi com



- adoçante (200 ml): 60 kcal
- Total: 718 kcal

### LANCHE DA TARDE

#### ▼ Brasileiro

- Pão de queijo grande: 173 kcal
- Café com açúcar (50 ml): 33 calorias
- Total: 206 Calorias

#### ▼ Com menos calorias

- 2 torradas integrais: 60 kcal
- 2 fatias finas de queijo fresco: 60 kcal
- Café com adoçante: 4 kcal
- Total: 124 kcal

### JANTAR

#### ▼ Brasileiro

- Arroz branco (200g): 230 kcal
- Batata frita (100g): 274 kcal
- Feijão com bacon e linguiça (100g): 328 kcal
- Frango frito (coxa média): 208 calorias
- Total: 1040 Calorias

#### ▼ Com menos calorias

- Arroz integral (200g): 211 kcal
- Feijão (100g): 132 kcal
- Alface com duas rodela de tomate: 40 kcal
- Bife pequeno de peito de frango grelhado: 160 calorias
- Total: 543 kcal



## TRUQUE

### Hidrate a pele antes da depilação

Quem quer aproveitar os dias de sol com a pele bem lisinha e hidratada deve ficar de olho na hora de usar a lâmina para retirar os pelos.

Uma dica para manter a pele sempre bonita é usar hidratante minutos antes da depilação. Isso facilita o corte e os pelos demoram mais para crescer. Além disso, evita os ferimentos nas áreas depiladas.

Segundo especialistas, o ideal é usar um creme a base de ureia, lactato de amônia ou ácido hialurônico na composição, que têm grande poder de hidratação. Deixe o produto agir por uns quatro minutinhos antes de passar a lâmina.