

Festas de fim de ano

Jacira Cristine Alves Ramos - Nutricionista

UM GUIA DE ALIMENTAÇÃO COMPLETO PARA QUE AS
COMEMORAÇÕES DE DEZEMBRO NÃO ATRAPALHEM A
CONQUISTA DOS SEUS RESULTADOS



Olá, seja bem-vindo(a)!

Eu sou Jacira Cristine, nutricionista clínica e esportiva, apaixonada por transformar a relação das pessoas com a alimentação. Acredito que comer bem vai muito além de dietas restritivas: é sobre consciência, equilíbrio, prazer e saúde a longo prazo.

Minha atuação é focada em educação alimentar, melhora da composição corporal, hipertrofia, saúde metabólica e qualidade de vida. Sou pós-graduada pelo Instituto São Camilo e trabalho com uma abordagem baseada em evidências científicas, respeitando sempre a individualidade, a rotina e os objetivos de cada pessoa.

Mais do que números na balança, meu propósito é ajudar você a construir hábitos sustentáveis, que tragam resultados reais e duradouros. Quero mostrar que é possível cuidar do corpo, da saúde e da performance sem culpa, sem extremismos e sem sofrimento.

Acredito que a alimentação tem o poder de unir famílias, criar momentos de afeto à mesa e promover bem-estar físico e emocional. Por isso, meu trabalho é guiado pelo desejo de melhorar a qualidade de vida, fortalecendo escolhas mais conscientes e saudáveis no dia a dia.

Este eBook foi criado com carinho, conhecimento e prática clínica, para te orientar, motivar e mostrar que você é capaz de mudar, um passo de cada vez. Conte comigo nessa jornada

Nas próximas páginas, você encontrará um verdadeiro tesouro em forma de orientações práticas para que as festas de fim de ano não se tornem um obstáculo para a conquista dos seus resultados.

**Instagram : @Jaciranutricionista
Agendar consulta: (31) 2559-3103.**

Uma semana antes,

- Escolha uma receita de Natal saudável salgada para fazer:

()OVOS RECHEADOS
()FAROFA QUENTE COM FARINHA DE AMENDOIM
()PICANHA DE PORCO DE FORNO
()PIMENTÃO RECHEADO AO FORNO
()STROGONOFF DE LENTILHA E CARNE MOÍDA
(
(
()SALADA TROPICAL
()ARROZ NATALINO
()SALPICÃO FUNCIONAL
)ESCONDIDINHO DE COUVE-FLOR
)ROLINHOS DE BERINJELA COM TOFU

- Escolha uma receita de Natal saudável doce para fazer:

()RABANADA FIT DE FRIGIDEIRA
()CHEESECAKE INDIVIDUAL DE FRUTAS VERMELHAS
(
()MOUSSE DE MANGA
()BISCOITO AMANTEIGADO DE MEL
()PÃO DE MEL SAUDÁVEL
()BOMBOM DE CHOCOLATE COM MORANGO
()MOUSSE DE CHOCOLATE FIT
(
(
)PUDIM FIT
)PAVÊ LOW CARB
)BEIJINHO FIT





OVOS RECHEADOS

- 10 ovos cozidos
- 2 colheres de sopa de creme de leite
- Páprica picante a gosto
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Salsinha fresca a gosto

Tendo os ovos já cozidos, deixe-os esfriar e descasque. Com uma faca, corte-os ao meio e separe as gemas das claras, colocando as gemas em uma tigela. Reserve as claras em um recipiente.

Amasse as gemas e coloque o creme de leite e misture, até que vire uma pasta. Tempere com sal e pimenta do reino a gosto. Deixe gelar por 10 minutos. Com uma colher ou bico de confeiteiro, coloque a mistura dentro das claras. Salpique com páprica e salsinha. Sirva.



FAROFA QUENTE COM FARINHA DE AMENDOIM

- 300g de farinha de amendoim (ou amendoim batido no liquidificador até ficar uma farinha)
- 1 cebola pequena picada
- 1 alho poró médio picado
- 1 cenoura ralada
- 3 ovos
- Um fio de azeite de oliva
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Salsinha fresca a gosto
- ¼ xícara de uva passa (opcional)

Em uma panela, coloque um fio de azeite de oliva e adicione a cebola picada. Deixe refogar em fogo médio até ficar translúcida, então adicione o alho poró e a cenoura ralada. Tempere com sal e pimenta do reino a gosto. Deixe refogar até a cenoura e o alho poró estiverem cozidos.

Desligue o fogo, reserve os legumes refogados. Na mesma panela, adicione mais um fio de azeite e coloque os ovos em fogo médio. Mexa os ovos até cozinhar como ovos mexidos. Junte os ovos com os legumes na panela. Adicione a farinha de amendoim aos poucos e ligue o fogão a fogo baixo.

Adicione farinha até que a consistência fique de farofa. Corrija o sal e a pimenta do reino e deixe esquentar a farofa por 3 minutos. Desligue o fogo e adicione a salsinha e as uvas passas (se for utilizar). Transfira para um recipiente e sirva.



PICANHA DE PORCO DE FORNO

- 1 dente de alho picado
- 2 colheres de sopa de manjericão desidratado
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de sálvia em pó
- 2kg de picanha de porco

Pré-aqueça o forno a 180°C.

Combine os temperos e misture. Coloque a picanha de porco em um recipiente e cubra com o tempero e espalhe em toda picanha. Disponha a picanha em uma assadeira e deixe cozinhar por 80 minutos, aproximadamente, ou até a picanha estiver dourada e assada.

Desligue o forno e deixe descansar por 10 a 15 minutos antes de fatiar e sirva.

Se optar por assar a picanha com legumes, batata, repolho e abobrinha são ótimas para essa preparação.



PIMENTÃO RECHEADO AO FORNO

- | | | |
|----------------------------------|---|--|
| • 1 xíc de quinoa cozida | • 1 ovo | • ½ xíc de cebola picada |
| • pimentões amarelos 2 | • 2 xíc de molho de tomate natural | • ¼ xíc de queijo cottage/ricota |
| • pimentões vermelhos 500g de | • 2 col de sopa de suco de limão | • 1 col de sopa de amendoim torrado |
| • peito de frango moído ½ col de | • 2 col de sobremesa de raspas de limão | • 1 col de sopa de orégano |
| • sobremesa de sal | • 1 tomate picado | • 2 col de sopa de hortelã fresca picada |

Pré-aqueça o forno a 180°C e cozinhe a quinoa, caso não esteja já cozida. Caso tenha arroz, pode ser uma substituição.

Corte os pimentões ao meio e retire as sementes (deixe o topo para segurar o recheio dentro).

Coloque o peito de frango moído em uma tigela, adicione sal e o ovo e misture.

Adicione ¼ xícara de molho de tomate, suco de limão, raspas de limão, tomate picado, cebola, queijo, amendoim, orégano e hortelã e mexa. Em uma assadeira, disponha o restante do molho de tomate. Recheie os pimentões com a mistura de frango e quinoa. Coloque os pimentões na assadeira com o molho de tomate e leve ao forno por 45 minutos ou até os pimentões estiverem bem assados.



STROGONOFF DE LENTILHA E CARNE MOÍDA

- | | | |
|------------------------------------|------------------------------------|---|
| • 1 col de sopa de azeite de oliva | • ½ col de chá de tomilho em pó | • 1/3 xíc de vinho branco (ou caldo |
| • 250g de carne moída | • ½ col de chá de páprica | • de carne natural, ou água) |
| • 3 xícaras de cogumelos | • ½ col de chá de sal | • 1 xíc de salsinha fresca picada |
| • 1 cebola picada | • ¼ col de chá de pimenta do reino | • 1 pote de iogurte natural ou coalhada natural |
| • 2 dentes de alho picados | • 2 xícaras de lentilha cozida | • 2/3 xíc de água |

Cozinhe a carne moída em uma panela em fogo médio com o azeite, até dourar. Adicione os cogumelos, cebola, alho, tomilho, páprica, sal, pimenta e misture. Deixe cozinhar por 5-7 minutos, mexendo de vez em quando. Misture as lentilhas cozidas e o vinho branco. Deixe cozinhar em fogo baixo por 3 minutos.

Misture a salsinha, o iogurte, a água e deixe cozinhar por mais 3 minutos ou até iogurte estiver bem aquecido com a mistura. Cuidado para não deixar preparo levantar fervura, pois o iogurte pode coagular. Sirva com macarrão ou arroz.

SALADA TROPICAL

- | | | |
|-----------------|----------------------------------|------------------------------|
| • alface crespa | • 100g azeitonas verdes | • 100g tomate seco |
| • alface lisa | • 100g repolho roxo em tiras | • 12 ovos de codorna |
| • rúcula | • 1 cenoura ralada em tiras | • 1 vidro palmito |
| • agrião | • 1 pepino fatiado | • 150g peito de peru fatiado |
| • endívia | • 100g queijo parmesão em lascas | • 1 manga fatiada |

Lave bem as folhagens e cubra o fundo de uma travessa.
Corte o palmito e o peito de peru em rodelas.
Adicione os ingredientes sobre as folhas, deixe o repolho e a cenoura para o final.
Sirva com molho de iogurte batido com ervas finas e azeite a gosto.



ARROZ NATALINO

- | | | |
|---|---|---|
| • 4 xícaras de arroz cozido | • 100g de mussarela ralada no ralo grosso | • 1/2 xícara de leite |
| • 200g peito de frango (cozido com temperos e desfiado) | • 1 colher sopa de margarina | • 1/2 cubo de caldo de galinha ou legumes |
| • 3 colheres de sopa de uvas passa | • 3 colheres de sopa de ervilhas | • 300g de presunto em fatias |
| • 2 colheres de sopa de salsinha e cebolinha | • 3 colheres de sopa de milho verde | • Margarina para untar |

Dissolva o tablete do caldo e a margarina no leite.
Em uma vasilha, junte ao arroz os demais ingredientes à mistura do leite, com exceção do presunto.
Unte uma forma de anel média, forre com o presunto colocando lado a lado do fundo para as laterais.
Coloque o arroz para que fique bem distribuído, feche com o restante do presunto.
Leve ao forno pré-aquecido por 180° por 10 minutos.
Desenforme e sirva.



SALPICÃO FUNCIONAL

- | | | |
|--------------------------------|------------------------------------|--|
| • 1 pote de iogurte natural | • Cenoura ralada a gosto | • Azeite de oliva a gosto |
| • Repolho verde ralado a gosto | • 120g de frango cozido e desfiado | • Sal a gosto |
| • Repolho roxo ralado a gosto | • Uva-passa ou maçã picada a gosto | • Pimenta-do-reino a gosto |
| • Beterraba ralada a gosto | • Páprica a gosto | • Sementes de abóbora, girassol e gergelim a gosto |

Com um pano de prato ou coador de café, drene o iogurte natural por cerca de 30 minutos.
Reserve. Em uma vasilha, misture os repolhos com a beterraba e a cenoura.
Acrescente o frango desfiado e a uva-passa e mexa bem.
Em outro recipiente, misture o iogurte drenado, páprica, azeite, sal e pimenta-do-reino até ficar homogêneo.
Incorpore esse molho aos vegetais picados e mexa bem.
Finalize com mais azeite e as sementes. Sirva.



ESCONDIDINHO DE COUVE-FLOR

- | | |
|---|-----------------------|
| Para o purê: | Para o recheio: |
| • 2 couves-flores | • 1 cebola picada |
| • 1/2 xícara de chá de leite | • 500g de carne moída |
| • 2 colheres de sopa de requeijão (ou ricota) | • Sal a gosto |
| • Sal a gosto | • Queijo a gosto |

Separar os cachos da couve-flor e coloque para cozinhar em uma panela com água. Em um liquidificador, coloque as couves-flores cozidas e bata. Gradualmente, vá colocando o leite, o requeijão e continue batendo até virar um purê cremoso. Tempere com sal ou outros temperos de sua preferência e reserve.

Em uma panela, refogue a cebola. Adicione a carne, o sal (caso queira acrescentar outros temperos de sua preferência, fique a vontade) e mexa bem, cozinhando em fogo médio. Assim que estiver bem cozida, desligue. Em um refratário untado com azeite, despeje metade do purê de couve-flor, adicione o recheio, o queijo e cubra com o restante do purê. Salpique queijo ralado por cima e leve ao forno preaquecido a 180° graus por cerca de 40 minutos. Sirva.



ROLINHOS DE BERINJELA COM TOFU

- | | | |
|---|---|----------------------------|
| • 3 berinjelas | • 1 colher de sopa de missô | • Pimenta-do-reino a gosto |
| • Azeite a gosto | • 1/2 xícara de chá de castanha-de-caju picada grosseiramente | • Tomate confitado a gosto |
| • 400g de tofu firme | • Sal a gosto | |
| • 2 colheres de sopa de manjericão seco | | |

Lave bem as berinjelas, retire as duas pontas e corte em fatias finas no sentido do comprimento.
Em uma frigideira, coloque o azeite e frite as fatias dos dois lados, até ficarem douradas.
Em um processador ou liquidificador, coloque o tofu, triture e coloque em uma peneira.
Aperte um pouco para escorrer o caldo.
Transfira para uma tigela, adicione o manjericão, o missô, as castanhas, o azeite, o sal, a pimenta e misture bem.
Pegue cerca de uma colher dessa mistura e modele com as mãos.
Coloque na pontinha de uma fatia de berinjela tostada, acrescente um pedaço de tomate confitado e enrole.
Acomode os rolinhos em uma travessa, regue com o azeite dos tomates confitados e sirva.



RABANADA FIT DE FRIGIDEIRA



- 1/2 litro de leite de coco
- 2 ovos
- 6 fatias de pão integral
- 100g de açúcar mascavo
- Canela em pó a gosto
- Óleo de coco para fritar

Coloque o leite de coco dentro de uma panela, leve ao fogo baixo e deixe aquecer. Quando o leite estiver quente, desligue o fogo, adicione as fatias de pão uma a uma deixando-as submersas por alguns segundos. Apenas o suficiente para deixar o pão com o sabor do leite. Dica: De preferência, use pão de fermentação natural.
Enquanto isso, bata ligeiramente os ovos em um prato. Reserve.
Numa frigideira, adicione o óleo de coco, ou outro de sua preferência e leve para aquecer em fogo baixo.
Retire as fatias da panela com leite, passe nos ovos e em seguida frite-as em óleo quente.
Em um prato fundo, misture o açúcar mascavo com a canela.
Doure as fatias dos dois lados e logo em seguida, passe-as na mistura de açúcar. Sirva.



CHEESECAKE INDIVIDUAL DE FRUTAS VERMELHAS

Para a massa:

- 1 xícara de farinha de aveia (ou amêndoas, coco, arroz, etc)
- 1 xícara de açúcar mascavo
- ½ xícara de amêndoas cortadas
- ¼ xícara de manteiga derretida
- 2 col de sopa de água gelada

Para o recheio:

- 2 ovos
- 1 clara de ovo
- 250g de cream cheese
- ¾ xícara de adoçante natural (xylitol, eritritol ou stevia)

- ½ xícara de iogurte
- 1½ col de sobremesa de extrato de amêndoas ou baunilha (opcional)
- 1 col de sobremesa de raspas de laranja
- 1½ xícara de frutas vermelhas frescas

Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma assadeira com manteiga.

Para a massa: em uma tigela, misture a farinha, açúcar, amêndoas e misture. Adicione a manteiga derretida e misture. Caso a massa não fique úmida o suficiente, adicione a água gelada até que fique úmida. Coloque a massa em uma assadeira untada e disponha em forno por 10 minutos ou até dourar. Retire do forno e reserve.

Para o recheio: em uma tigela grande, adicione os ovos, a clara de ovo, cream cheese, adoçante, iogurte, extrato de amêndoas, raspas de laranja e bata com uma batedeira até ficar bem homogêneo e aveludado. Coloque o recheio acima da massa pré-assada, coloque as frutas vermelhas disposta uniformemente. Asse por 35 minutos ou até dourar. Retire do forno e deixe esfriar para cortar. Sirva em pedaços individuais.



MOUSSE DE MANGA

- 1 col de sopa de gelatina sem sabor (15g)
- ¼ xícara de água gelada
- 2 xícaras de manga picada
- 2 xícaras de iogurte natural
- 1 col de chá de extrato de baunilha
- Folhas de hortelã

Em uma panela disponha a gelatina com ¼ xícara de água gelada, deixe dissolver por 1 minuto. Aqueça a mistura em fogo baixo, mexendo até que a gelatina esteja completamente dissolvida.

Em um processador, junte as mangas, o iogurte e o extrato de baunilha e bata por, aproximadamente, 2 minutos. Adicione a mistura de gelatina e bata por mais um minuto. Divida o mousse em pequenos potinhos, coloque folhas de hortelã em cima e deixe gelar por 4 horas ou mais. Sirva.



BISCOITO AMANTEIGADO DE MEL

- 1 ovo
- 200g de manteiga
- 200g de mel
- 400g de farinha (pode ser de arroz, de trigo, amêndoas, etc)

Pré-aqueça o forno a 180°C. Em uma batedeira bata o ovo, a manteiga e o mel até formar uma mistura homogênea. Acrescentar a farinha aos poucos e ir batendo, até a massa virar uma bola e não grudar mais ao redor.

Em uma bancada ou na mesa, abrir a massa, com um rolo, entre dois papéis manteiga e colocar 5 minutos no freezer, para facilitar o corte dos biscoitos. Cortar com cortador de biscoito (molde de árvore de natal ou papai noel) e porcionar em uma assadeira untada com manteiga ou com papel manteiga.

Asse os biscoitos em forno a 180°C por 10 minutos ou até estiverem dourados. Retire da assadeira e deixe esfriar.



PÃO DE MEL SAUDÁVEL

- 1 xícara de farinha de aveia
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 2 colheres de sopa de cacau em pó 100%
- 2 ovos

- 1/2 xícara de leite desnatado ou vegetal
- 3 colheres de sopa de mel
- Manteiga para untar
- Pasta de amendoim integral a gosto
- 2 barras de chocolate 70%

Em uma tigela, misture a farinha, a canela, o fermento e o cacau. Em outro recipiente, bata os ovos. Misture com o leite e o mel. Adicione aos poucos os ingredientes secos da primeira tigela. Unte uma forma com manteiga e cacau em pó. Despeje a massa nela e asse por 15 a 20 minutos em forno preaquecido a 180 °C. Retire do forno e espere esfriar. Desenforme e corte no formato redondo do pão de mel. Corte ao meio e recheie com a pasta de amendoim. Derreta as barras de chocolate e passe o pão de mel na cobertura. Deixe na geladeira até endurecer.

BOMBOM DE CHOCOLATE COM MORANGO

- 1 colher de sopa de pasta de amendoim integral sem açúcar
- 1 colher de chá de cacau em pó 100%
- 1 colher de chá de xylitol
- 2 unidades de morango pequeno fresco
- 1 colher de sopa de nibs de cacau
- 2 colheres de sopa de água

Prepare o bombom saudável colocando em um recipiente todos os ingredientes, em exceção do morango e dos nibs de cacau. Misture bem até homogeneizar e leve ao congelador por 10 minutos, para endurecer. Quando a massa dos bombons estiver durinha, separe em duas bolinhas, abra e coloque o morango no meio. Feche o bombom e, por fim, passe nos nibs de cacau para empanar. Reserve seu bombom de morango fit na geladeira.



MOUSSE DE CHOCOLATE FIT

- 100 gramas de chocolate amargo
- 250 gramas de iogurte grego light
- 2 colheres de sopa de mel
- nozes picadas (opcional)

Reuna os ingredientes. Prefira usar um chocolate com mais de 50% de cacau e sem açúcar. Em seguida, parte o chocolate em pedaços e leve a derreter no microondas em potência máxima por 2 minutos. Se preferir, também pode derreter em banho-maria, que é um processo mais seguro para não queimar o chocolate, porém mais demorado. Acrescente o iogurte e o mel e misture muito bem. Prove e, se não estiver doce o suficiente para o seu gosto, adicione um pouco mais de mel. Por fim, acrescente as nozes, que irão conferir uma textura crocante e deliciosa ao mousse. Reserve-o na geladeira por um mínimo de 2 horas, para que fique mais consistente. Ao fim desse tempo, retire da geladeira e sirva.



PUDIM FIT

Para a massa:

- 1 e 1/2 colher (sopa) de doce de leite diet
- 1 ovo inteiro
- 50 ml de leite desnatado
- 1 colher (chá) de essência de baunilha

Para a calda:

- 2 colheres de xilitol ou açúcar mascavo
- 2 colheres (sopa) cheias de água
- 1 colher (café) de vinagre

Calda: Coloque o açúcar, a água e o vinagre em uma panela, no fogo baixo e sem mexer, até dourar. Despeje na forma cobrindo todo o fundo.

Massa: Misture o ovo e o doce de leite batendo com um fouet até formar uma pasta homogênea. Adicione um pouco da essência e o leite morno, mexa mais um pouco e coloque na forma já caramelizada. Leve ao forno em banho maria por aproximadamente 20 minutos. Deixe esfriar e sirva.



MOUSSE DE MARACUJÁ

- 1 xícara de leite em pó
- ½ xícara de água morna
- 2 potes de iogurte natural
- 3 colheres de xilitol
- Suco de 2 maracujás
- Polpa de 1 maracujá
- colher de sopa de xilitol

Mousse:

No liquidificador, bata o leite em pó e a água. Adicione o iogurte natural, o xilitol e o suco de maracujá. Despeje a mistura em uma taça.

Calda:

Misture a polpa de maracujá e o xilitol. Leve ao fogo até engrossar. Despeje a calda sobre a mousse e sirva.



BEJINHO FIT

- 6 colheres (sopa) de leite em pó desnatado
- 15 gotas de adoçante da sua preferência
- 1 colher (sopa) de farelo de aveia (opcional)
- 4 colheres (sopa) de coco ralado sem açúcar

- 4 colheres (sopa) de leite líquido desnatado
- cravos da índia para enfeitar
- coco ralado para enrolar

Coloque em uma tigela o leite em pó, o adoçante, as gotas de baunilha, o farelo de aveia, o coco ralado e o leite líquido desnatado (para dar ponto).

Amasse bem com as mãos.

Depois coloque o coco para enrolar em um prato.

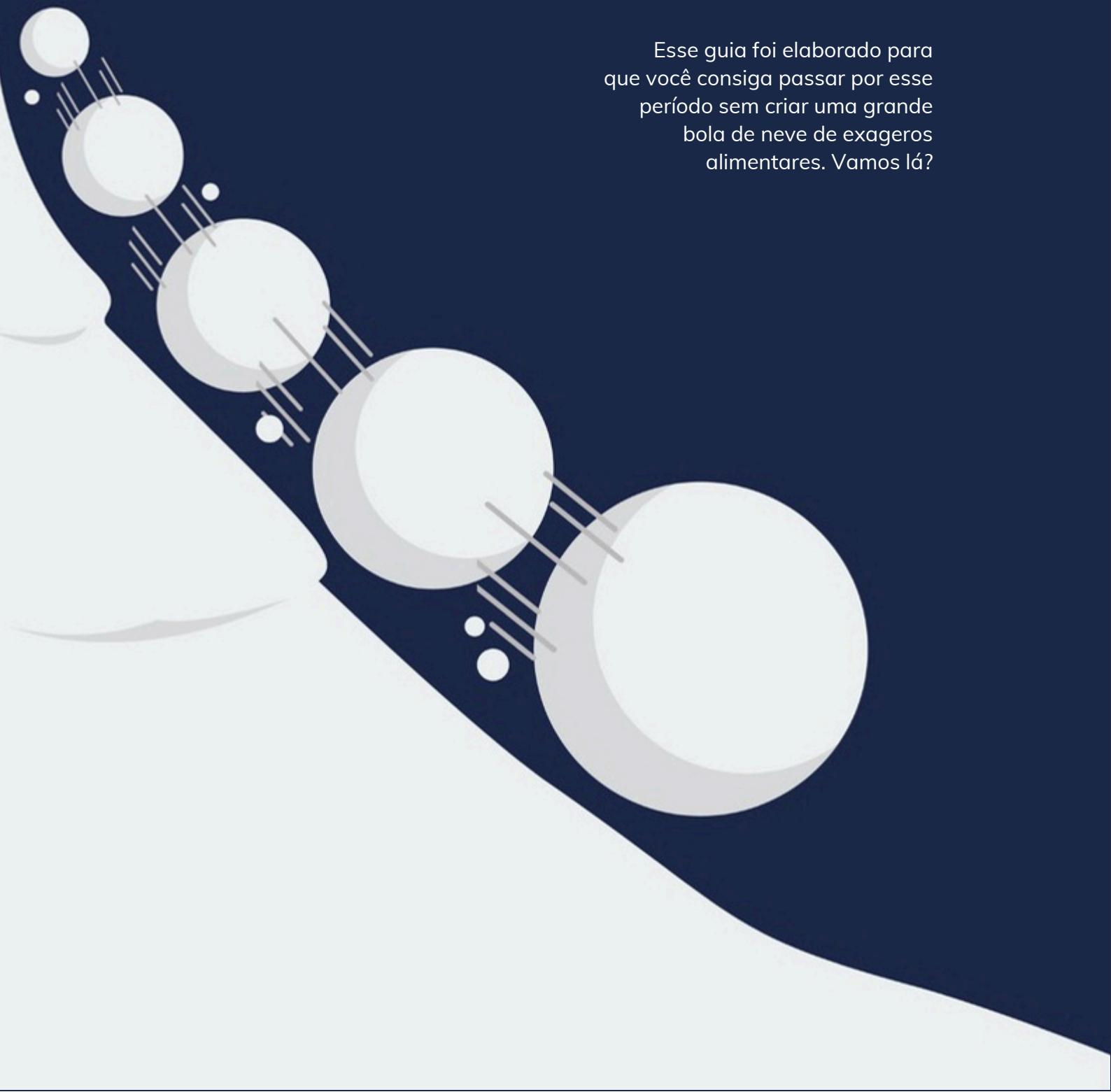
Separar as bolinhas e passe no coco, não precisa untar a mão pois não gruda. Enfeite com cravos da índia e sirva.



FUJA DO EFEITO BOLA DE NEVE!

Em época de fim de ano, é super comum ver algumas pessoas "jogando para o ar" seus objetivos deixando para recomeçar no próximo ano. Essa decisão, muitas vezes, leva uma pessoa a acumular momentos de exagero alimentar que poderiam ter sido evitados, caso ela tivesse se preparado mentalmente antes.

Esse guia foi elaborado para que você consiga passar por esse período sem criar uma grande bola de neve de exageros alimentares. Vamos lá?



Tre^s dias antes,

compre os ingredientes
das receitas escolhidas
por você.

Na véspera,

- ✓ mantenha a alimentação da sua rotina
- ✓ faça sua atividade física diária
- ✓ mantenha uma boa hidratação

Tome cuidado com esses pensamentos:

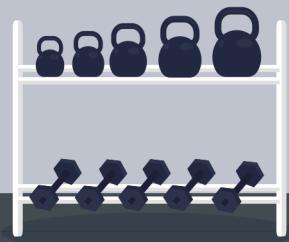
"Ah, já que eu vou comer muito à noite, não vou treinar não."

"Quer saber? Eu é que não vou fazer dieta hoje."

"Já que se eu começar a comer agora, não vai fazer muita diferença..."

Esses são os famosos pensamentos sabotadores, que podem te levar ao Efeito Bola de Neve. Além disso, eles podem contribuir para a sensação de culpa, fraqueza e arrependimento.

Caso tais pensamentos surjam, continue seguindo sua rotina normalmente. Você não se arrependerá e seu corpo te agradecerá.



Na noite de Natal,

- ◆ Evite chegar à noite com muita fome. Faça um lanche mais leve anteriormente. Isso evitárá uma possível perda de controle diante das opções de entrada e petiscos.
- ◆ Ao escolher comer, preste atenção no tamanho da sua fome. É a partir dessa informação que deve-se escolher a quantidade de comida que comerá naquele momento.
- ◆ Esteja atento também aos sinais que seu corpo dará para avisar que já está satisfeito. Suspiros e ausência da sensação de "barriga vazia" são sinais de que aquela quantidade foi suficiente para o tamanho da sua fome.
- ◆ Cuidado com pensamentos como: "preciso comer, senão vai acabar!". Muitas vezes esse pensamento é equivocado e acaba gerando uma urgência em comer, que pode vir acompanhada do tão temido exagero. Lembre-se de que haverá outras oportunidades para desfrutar daquela comida.



Durante a ceia,

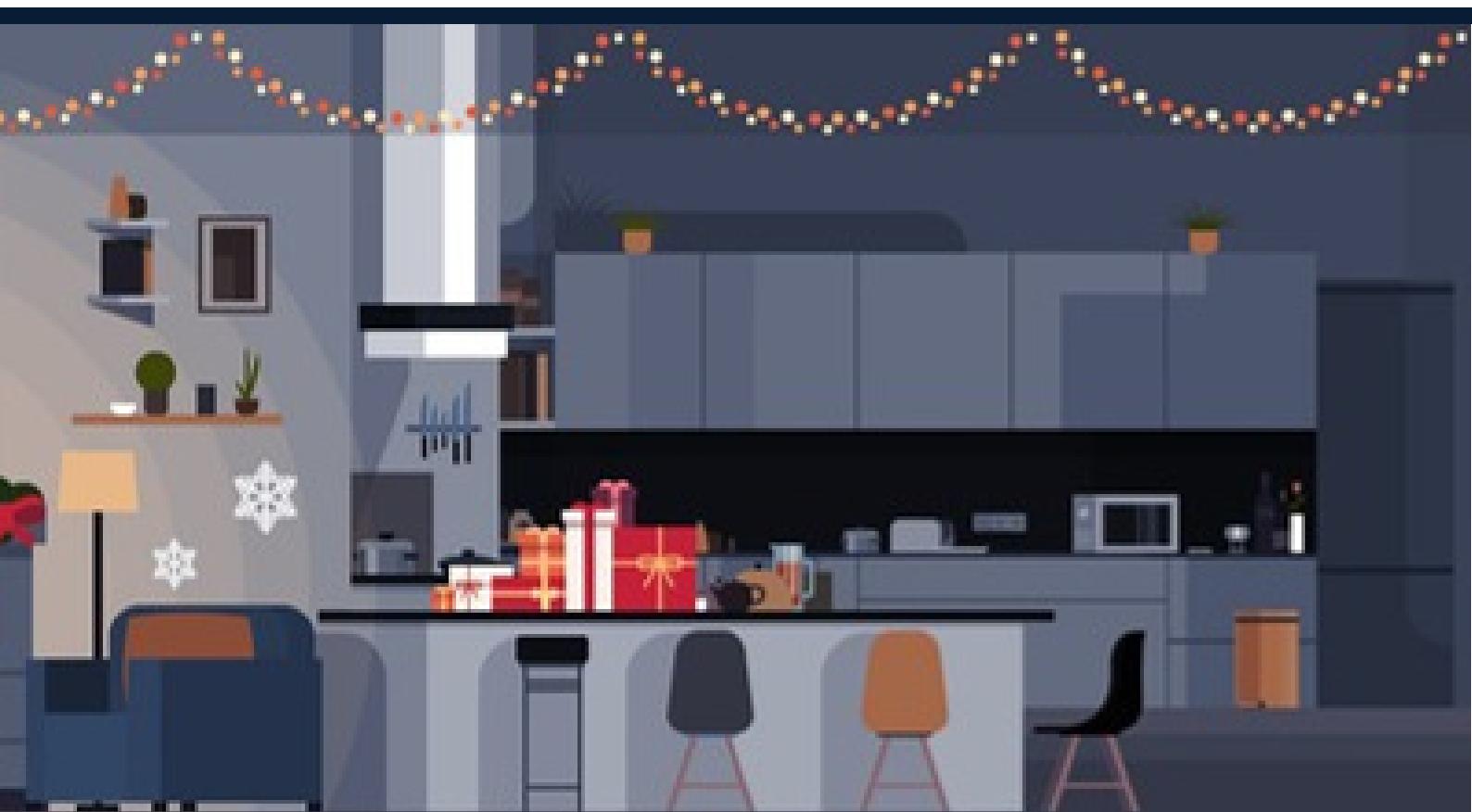
Aproveite o momento com os amigos e familiares!
É hora de celebrar e agradecer.

Faça suas escolhas alimentares de forma consciente e livre de culpa.
Se você se preocupa em construir um contexto de hábitos saudáveis ao longo dos seus dias, não é um único momento que irá prejudicar todo o seu empenho e dedicação.

Coma devagar, com calma, sinta o sabor dos alimentos e esteja presente naquele momento!

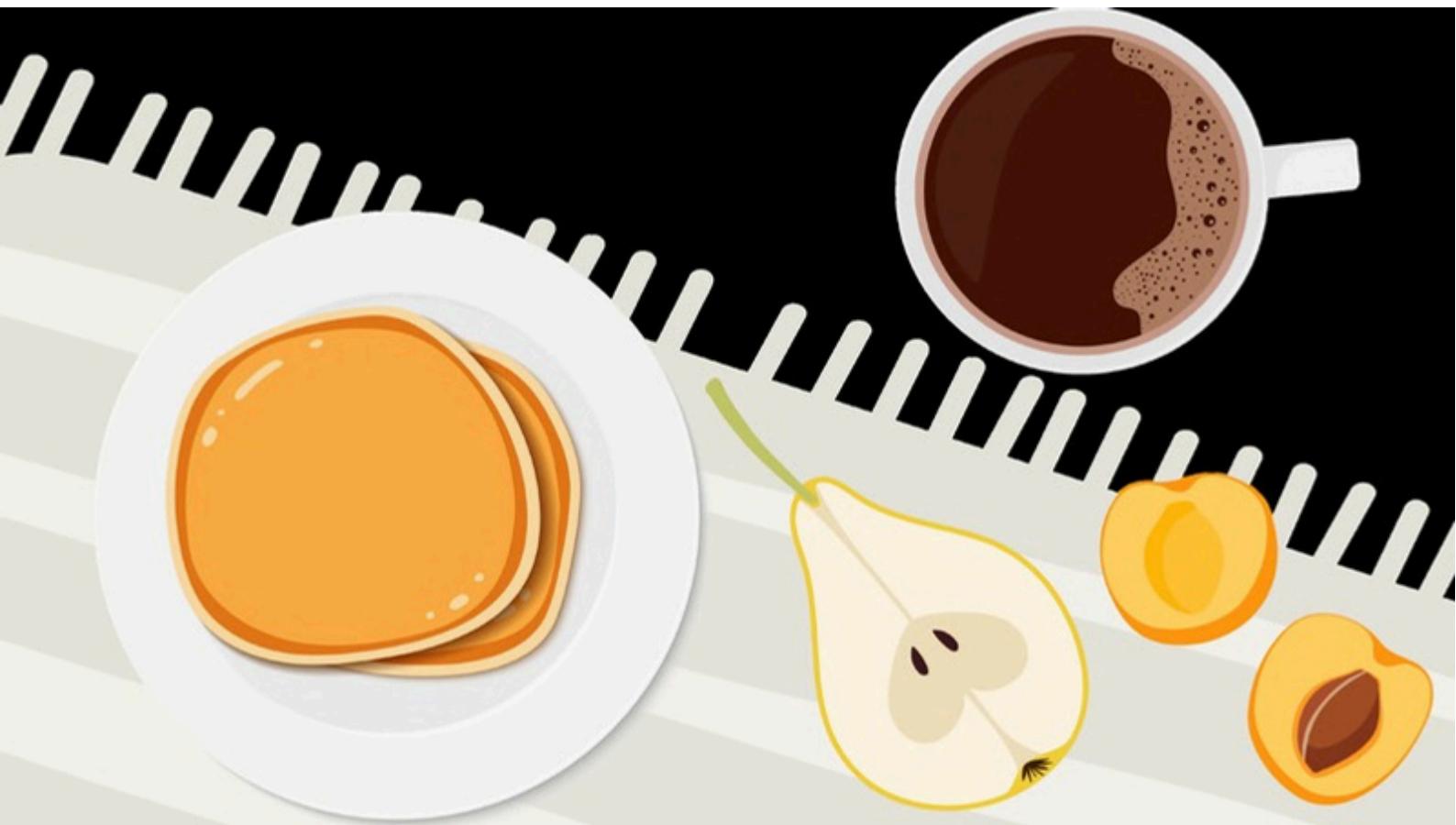
DICAS PRÁTICAS:

- Sente-se à mesa! Nada de comer em pé, apoiado na parede ou no braço do sofá, hein? Preparar a mesa é uma forma de valorizar o momento da refeição. Troque grande pedaços por pedaços menores e saboreie cada um deles enquanto estiver mastigando.
- Solte os talheres! Deixar os talheres descansarem é algo que se torna automático quanto mais você pratica. Ajuda a comer com mais calma e atenção.



No dia seguinte,

- ✗ evite fazer longos períodos de jejum, na tentativa de "compensar" o que comeu na noite anterior;
- ✗ evite ficar se reparando no espelho, caso a sensação de inchaço costume te incomodar;
- ✗ não corra para a balança para ver se o seu peso aumentou. Você pode ter a falsa sensação de que engordou quando, na verdade, aquele aumento representa apenas uma retenção de líquidos momentânea, que melhora em poucos dias;
- ✓ volte para a sua rotina normal de alimentação;
- ✓ aumente a ingestão de água e líquidos em geral;
- ✓ analise se o seu corpo precisa de descanso ou se uma atividade física leve pode ser uma boa ideia.



Na semana entre o Natal e o Ano Novo, as comemorações continuam!

É tempo de fazer confraternizações, juntar a turma no happy hour, encontrar amigos que não vemos há meses e viver bons momentos ao lado de pessoas queridas.

Minha dica de ouro para você é:

Não se entregue ao pensamento do "Já que..." .

"Já que exagerei nesses últimos dias, vou emendar até o Ano Novo e depois eu recomeço."

Para isso, não pense que o único "prejuízo" de exagerar na comida é somente ganhar peso. Quando exageramos, ficamos com a sensação de estômago pesado, o processo de digestão é prejudicado, dormimos mal, nos sentimos inchados e até indispostos.

Lembre-se disso para conseguir voltar à sua rotina de alimentação balanceada após as confraternizações!



Na noite de Reveillon,

- ✓ escolha aperitivos mais saudáveis, como:
frutas secas, castanhas e oleaginosas, torradas
integrais com patês, queijos, etc.
- ✓ procure fazer refeições completas, que possuam
fontes de carboidratos, proteínas, gorduras e fibras.
- ✓ se você é da turma da bebida, não se esqueça que uma
boa hidratação é fundamental antes, durante e depois da
festança, ok? Para não correr o risco de esquecer, esteja
sempre com um copo ou garrafa de água por perto!
- ✓ além da água, conte também com a ajuda de chás que
auxiliam o processo de digestão e ajudam a melhorar a
retenção de líquidos: chá de erva doce, chá de hortelã, chá
verde, chá de cavalinha e chá de hibisco.
- ✓ adapte as dicas da noite de Natal para a noite de Reveillon.
Aqui também cabem as orientações sobre comer com calma,
presença e atenção para evitar exageros e desconfortos.



CALORIAS EM BEBIDAS ALCOÓLICAS



MOSCOW MULE
176 Kcal em 250 ml



MOJITO
263Kcal em 250 ml



VINHO TINTO
214 Kcal em 250 ml



VINHO BRANCO
214 Kcal em 250 ml



LAGOA AZUL
248 Kcal em 250 ml



BLOODY MARY
146 Kcal em 180 ml



MARTINI
226Kcal em 100 ml



MARGUERITA
218 Kcal em 100 ml



CERVEJA
155Kcal em 350 ml



CHOPP
157 Kcal em 350 ml



TEQUILA SUNRISE
220 Kcal em 200 ml



CHAMPAÑHE
170 Kcal em 200 ml



CAIPIRINHA
292 Kcal em 250 ml



WHISKY
120 Kcal em 50 ml



TEQUILA
35 Kcal em 50 ml



GIN TÔNICA
190 Kcal em 100 ml



É perfeitamente possível criar um contexto alimentar equilibrado, em que você se dedica para manter um bom aporte de nutrientes ao mesmo tempo que não se priva de comer o que gosta.

Curta os momentos com os amigos e familiares.
Celebre as conquistas do ano que passou e se prepare para alcançar ainda mais objetivos no ano que virá.

Desejo que suas comemorações de fim de ano sejam repletas de sorrisos e muita alegria. Que o ano de 2023 venha acompanhado de muita saúde, harmonia e força de vontade para correr atrás de todos os seus objetivos.

Conte comigo para caminhar ao seu lado, rumo aos seus melhores resultados.
Boas festas e um Feliz Ano Novo!

Com carinho,
sua nutricionista.

