

## Vagem com champignon

(Rendimento: 4 porções de 74 kcal cada)

500 g de vagem tipo macarrão picada  
2 dentes de alho amassados  
1 cebola média ralada  
1/4 xícara (chá) de água  
200 g de champignon em fatias  
1 colher (sopa) de suco de limão  
1 colher (sopa) de salsinha picada

Coloque todos os ingredientes, menos o suco de limão e a salsinha, num refratário grande; misture bem, tampe e leve ao microondas em potência média por 13 a 18 minutos, mexendo a cada 3 minutos. Quando a vagem estiver cozida, retire do forno e espere 3 minutos. Regue com o suco de limão, polvilhe a salsinha e sirva.

## Arroz doce light

(Rendimento: 2 porções de 114 kcal cada)

1 xícara (chá) de leite desnatado  
1/2 xícara de arroz cru  
1 copo grande de água  
10 gotas de adoçante  
Canela para polvilhar

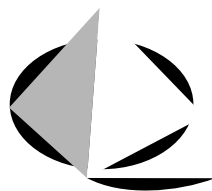
Lave e escorra o arroz. Numa panela, coloque o arroz com a água e cozinhe. Quando estiver meio cozido, junte o leite quente e deixe que cozinhe, mexendo sempre. Ao retirar do fogo, misture o adoçante. Coloque em duas taças e polvilhe canela.

## Medalhão de chester gratinado

(Rendimento: 4 porções de 104 kcal cada)

1/2 cebola média picada  
Sal a gosto  
1 folha de louro  
1 dente de alho amassado  
2 tomates médios sem semente e sem pele picados  
1 colher (sopa) de orégano fresco  
8 colheres (sopa) de ricota fresca  
1 colher (sopa) de óleo  
4 medalhões de chester

Tempere os medalhões de chester com sal e grelhe-os numa frigideira antiaderente até dourar os dois lados. Retire e disponha os medalhões num refratário. Reserve. Numa panela, aqueça o óleo, acrescente a cebola e o alho e deixe murchar. Em seguida, adicione os tomates, o louro e o sal. Refogue por mais 3 minutos, ou até os tomates ficarem macios. Retire do fogo e coloque o molho sobre os medalhões. Tempere a ricota com o orégano e o sal e cubra os medalhões. Leve ao forno médio por 10 minutos, ou até gratinar. Sirva bem quente.



**Clínica Dr. Queroz**  
*Endocrinologia Nutrologia*

# Q Vida Saudável!

*Informativo Nutricional da Clínica Dr. Queroz*



## A última refeição

Existe uma crença popular que comer no período da noite engorda. Assim, algumas pessoas cortam o jantar, só tomam líquidos após as 18 horas, ou evitam consumir carboidratos neste período para emagrecer.

Neste período deve-se evitar pratos gordurosos, pois a digestão é mais lenta e esses alimentos são de difícil digestão.

O jantar deve ser uma refeição completa, porém moderada em relação à quantidade. Isto é, deve ter alimentos de todos os grupos da Pirâmide de alimentos, mas sem excessos.

O ideal é não pular refeições, pois você pode comer demais na próxima, o que vai poder acarretar uma maior absorção de colesterol e uma maior sobrecarga para o coração, que terá de bombear mais sangue para o aparelho digestivo. Além disso, o metabolismo torna-se mais lento ao ficarmos muito tempo sem comer. E também estar com fome e acabar exagerando na próxima refeição.

A glicemia sangüínea (açúcar do sangue) pode abaixar, e você sentir tontura, mal-estar pela manhã.

## Queijos

Apesar de calórico e com alto teor de gordura saturada (aquela que aumenta o colesterol), o queijo deve fazer parte da nossa dieta em quantidades moderadas, pois é um alimento rico em cálcio, nutriente importante para prevenir problemas do metabolismo dos ossos. Pode substituir o leite e o iogurte, já que o queijo pode concentrar uma quantidade de cálcio e de proteína maior do que o leite.

Prefira os queijos brancos: quanto mais branco o queijo, menor a quantidade de gordura, de calorias e de sal. Assim, a opção mais saudável seria a ricota, mas para quem gosta de sabores mais acentuados: pequenas fatias de emental ou camembert. Fuja do catupiry, do cheddar ou mesmo do queijo parmesão que é colocado sobre as massas. Procure consumir pequenas quantidades e com menor frequência os queijos “gordos” e calóricos.

	100 g		1 porção	
	Gordura	Calorias	Quantidade	Calorias
Cream cheese	23	233	1 colher de sobremesa	40
Cream cheese light	17	200	1 colher de sobremesa	48
Mussarela	24	325	1 fatia fina	63
Mussarela light	15	268	1 fatia fina	55
Mussarela de búfala	22	288	1 unidade média	65
Polenguinho	31	334	1 unidade	72
Polenguinho light	13	175	1 unidade	110
Queijo camembert	11	143	1 unidade	49
Queijo catupiry	50	548	1 colher de sopa	114
Queijo cheddar	34	422	1 fatia fina	33
Queijo cottage	94	4	2 colheres de sopa	85
Queijo emental	21	286	1 fatia fina	59
Queijo minas frescal	17	242	1 fatia fina	31
Queijo frescal light	8	133	1 fatia fina	124
Queijo fundido	24	323	1 fatia fina	119
Queijo gorgonzola	34	396	1 fatia fina	107
Queijo golda	26	337	1 fatia fina	112
Queijo parmesão	30	404	1 fatia fina	71
Queijo prato	26	352	1 fatia fina	54
Queijo prato light	16	286	1 fatia fina	67
Queijo provolone	24	338	1 fatia fina	100
Queijo roquefort	34	384	1 fatia pequena	122
Requeijão	21	288	1 colher de sobremesa	60
Requeijão light	14	188	1 colher de sobremesa	36
Ricota	14	178	1 fatia média	54

## Festa Junina x Atividade Física

Alimento	Quantidade	Calorias (kcal)	
Churros	1 unidade	452	57 minutos caminhando
Doce de batata doce	1 unidade (25 g)	85	20 minutos andando de bicicleta
Pé-de-moleque	1 unidade (20 g)	87	26 minutos dançando
Doce de abóbora	1 unidade (25 g)	91	21 minutos fazendo ginástica
Pipoca sem manteiga	1 saco médio (20 g)	100	29 minutos marchando na esteira
Batata doce	1 unidade pequena	113	28 minutos nadando
Milho cozido sem manteiga	1 espiga pequena	114	27 minutos passando aspirador de pó
Paçoca	1 unidade (30 g)	115	14 minutos caminhando
Vinho quente	1 copo (200 ml)	144	34 minutos andando de bicicleta
Bolo de fubá	1 fatia média (50 g)	188	57 minutos dançando
Churrasquinho	1 unidade	190	44 minutos fazendo ginástica
Canjica	1 xícara (140 g)	226	1 hora e 6 minutos marchando na esteira
Arroz doce	1 taça (200 g)	265	1 hora e 6 minutos nadando
Quentão	1 copo (200 ml)	300	2 horas e 23 minutos passando roupa
Pinhão	1 copo (20 unidades)	300	38 minutos caminhando
Cachorro Quente	1 unidade	310	1 hora e 13 minutos de bicicleta
Pamonha	1 unidade (200 g)	380	1 hora e 35 minutos nadando
Curau	1 taça (130 g)	274	1 hora e 23 minutos marchando na esteira

### Café-da-manhã: combustível para o corre-corre do dia

Você considera o café-da-manhã uma refeição dispensável, pois já está acostumado a não comer de manhã ou então um cafezinho já é suficiente. Ou motivo pelo qual você passou a pular esta refeição foi o fato de sempre acordar atrasado para o trabalho/compromisso ou porque você gosta de dormir um pouco mais de manhã.

Uma refeição matinal equilibrada garante um bom dia e repõe a energia gasta pelo corpo durante o sono, pois os órgãos queimam calorias mesmo com o corpo em repouso.

Ficar em jejum ou comer pouco nas primeiras horas do dia pode influir no seu desempenho, podem afetar a capacidade de concentração, no nível de inteligência, nos reflexos, na clareza de pensamento e na velocidade de envelhecimento do cérebro. Que influem diretamente na memorização.

Além disso, você pode sofrer uma hipoglicemia (falta de açúcar no sangue) ou uma queda da pressão no período da manhã.

É importante começar o dia com um café da manhã equilibrado para garantir um bom funcionamento e desempenho do organismo e, principalmente, do cérebro.

Procure dormir pelo menos oito horas e programe-se para não acordar atrasado. E tome um gostoso desjejum para ter mais disposição para o resto do dia.

### Dicas para um inverno light

1. Para espantar o frio abuse de chás quentes de ervas, frutas, flores, com canela, limão ou cravo.
2. Faça chocolate quente magro: leite desnatado com achocolatado light/diet. No máximo 2 xícaras COM 1 colher (sobremesa) de achocolatado por dia.
3. Muito frio para comer salada, então comece a refeição por um consumê de legumes ou uma sopa de baixas calorias.
4. Coma frutas quentes (assadas no microondas ou forno) com canela e adoçante.
5. No inverno fica difícil consumir vegetais crus, faça legumes refogados, suflês light, com molhos light.
6. Prefira queijos magros: ricota, queijo cottage, minas frescal, requeijão light, queijo prato light ou mussarela light.
7. Bebidas alcoólicas: consuma pequenas quantidades (1 taça de vinho, por exemplo) e poucas vezes por semana (3 vezes por semana no máximo).
8. Feijoada: coma mais couve e feijão com arroz do que as carnes, muito gordurosas; a laranja é um digestivo e um excelente acompanhamento.
9. As sopas devem ser preparadas com legumes, sem a adição de creme de leite ou queijos.
10. Cuidado com o fondue. Faça uma receita de fondue light.