

Agite-se e queime calorias

Alimento	Quantidade	Calorias (Kcal)	Como Queimar
Salada mista ou completa Alface, cebola, tomate, palmito, chuchu, cenoura, vagem, batata, ovos, azeitonas, presunto, mussarela, maionese, azeite, limão e sal.	1 prato raso	155	55 minutos dirigindo automóvel
Salpicão de Frango Frango desfiado, cenoura, batata, salsão, uva passa, batata palha e maionese.	1 prato de sobremesa	170	28 minutos nadando
Salada Caprese Tomate, mussarela de búfala, manjeriço, azeite, orégano e sal.	1 prato raso	173	56 minutos lavando roupas
Salada Waldorf Maçã verde, salsão, alface, nozes, maionese e sal.	1 prato de sobremesa	176	18 minutos pulando corda
Salada Coleslaw Repolho roxo, cenoura ralada, uvas passas, creme de leite, limão, maionese, mostarda, vinagre e açúcar.	1 prato de sobremesa	186	26 minutos descendo escadas
Salada de pêra com gorgonzola Shitake, pera, nozes, folhas de alface, agrião, molho de gorgonzola, azeite, vinagre, limão, sal e pimenta.	1 prato de sobremesa	245	44 minutos caminhando
Salada de Carpaccio Fatias de carpaccio, alface, champignon, corações de alcachofra, parmesão ralado e molho de azeite e mostarda	1 prato raso	376	38 minutos subindo escadas
Salada Caesar Alface, croutons, frango e molho a base de azeite, anchovas, parmesão e ovo.	1 prato raso	550	1 hora e 36 minutos dançando
Salada de folhas verdes com quiche e mussarela de búfala 1 pedaço de torta, rúcula, alface, agrião, endívias, molho de azeite, parmesão, limão, ervas frescas, suco de laranja, sal e pimenta.	1 prato raso	650	1 hora e 5 minutos correndo



Clínica Dr. Queroz
Endocrinologia
Nutrologia

Av. Santo Amaro, 5830 - 04702-001 - São Paulo - SP
Tel / Fax: 11-5183-3030 - dr.q@clinicaq.com.br - www.clinicaq.com.br

Q Vida Saudável

Nº 11

Conheça os segredos sobre os vegetais e saiba porque as saladas são tão saudáveis.

SALADAS



Clínica Dr. Queroz
Endocrinologia
Nutrologia

Saiba os benefícios de uma boa salada

Os vegetais são ricos em fibras, vitaminas e minerais, possuem um baixo valor calórico e o seu consumo ajuda a reduzir as quantidades de arroz, feijão e carnes no almoço e jantar. Estes alimentos contêm substâncias e antioxidantes que são aliados contra várias doenças. Além disso, os vegetais oferecem outros benefícios para a nossa saúde.

Os antioxidantes são determinadas vitaminas (C, E), minerais e fitoquímicos, encontrados em alguns alimentos, que ajudam a proteger o corpo contra os efeitos danosos dos radicais livres. Os radicais livres são moléculas instáveis, que podem ser formadas naturalmente pelo organismo, por ingestão de toxinas, contato com a poluição ou com materiais radioativos e excesso de exposição ao sol. Estas moléculas podem alterar e/ou danificar a estrutura das células.

Conheça as propriedades de alguns ingredientes das saladas

Agrião: é rico em vitaminas B, C e E, e minerais como o ferro e o cálcio. Possui ainda flavonóides, betacaroteno e glucosinolatos, substâncias que parecem apresentar propriedades anticancerígenas.

Alcachofra e chicória: são excelentes fontes de insulina, que tem a capacidade de reduzir os lípidos sanguíneos e estabilizar a glicemia. Favorecem também o crescimento de bifidobactérias e lactobacilos, sendo considerada como um prebiótico.

Alho-poró: possui niacina, cálcio e vitamina C.

Azeite de oliva: contém antioxidantes fenólicos, vitamina E e ácidos graxos monoinsaturados, que apresentam ação antiaterogênica, hipotensora, anticancerígena, imunológica e beneficia o aparelho digestivo.

Brócolis: contém vitamina C, ácido fólico e cálcio. É rico em sulforafano, ativador de enzimas que podem destruir substâncias cancerígenas.

Cebola: principalmente as vermelhas são ricas em quercitina, um forte antioxidante. Ajudam a melhorar a circulação e a regular a pressão arterial. São uma das principais fontes de flavonóides e compostos sulfurados da alimentação e parecem proteger contra câncer de estômago.

Cenoura: é uma das melhores fontes de betacaroteno, precursor da vitamina A, importante para a pele, para o sistema imunológico e para a visão noturna. Possui substâncias que apresentam a propriedade de reduzir a pressão arterial.

Couve de Bruxelas: o sabor particular deste vegetal vem de um composto chamado sinigrina. É rico em vitamina C e ácido fólico.

Couve-flor: contém compostos organosulfurados que exercem um efeito protetor contra o câncer. O repolho, o brócolis e a couve de bruxelas também possuem estes compostos.

Espinafre: possui ácido fólico, que é bom para a circulação e o sistema nervoso. Contém ainda vitamina C e outros antioxidantes.

Repolho: apresenta bons níveis de vitamina C e ácido fólico e protegem, em especial, contra o câncer no aparelho digestivo.

Rúcula: rica em betacaroteno e folato, sendo este último importante para a formação do sistema nervoso central. Também contém cálcio.

Tomate: o licopeno, que dá o tom avermelhado ao tomate, é um antioxidante que atua contra problemas cardíacos e câncer de próstata. Tem ainda as vitaminas C e E, flavonóides e potássio.

Dicas para introduzir os vegetais no seu cardápio

Faça molhos light e utilize temperos para variar o sabor das saladas.

Se você quer reduzir a quantidade de carnes, gorduras e arroz, deve abusar dos vegetais.

Se você não aprecia determinado vegetal não insista, experimente outro.

Misture os vegetais aos pratos do dia-a-dia (arroz com espinafre, cenoura ralada no sanduíche, carnes cozidas com vegetais, ou também misture frutas às saladas).

Experimente modos diferentes de preparo: grelhados, no microondas, cozidos no vapor.

Utilize várias verduras diferentes e coloridas para preparar as saladas.

Misture legumes aos sucos de frutas.

Utilize suco de limão ou molho de soja para temperar as verduras de sabor amargo.

Pique bem a salada e coma junto com o arroz e o feijão.

Prepare o feijão com legumes picados.

Acrescente vegetais aos molhos light.

Misture ervas frescas ou desidratadas as saladas.

Faça uma sopa ou um consomé de legumes. Assim, você não sente nenhum sabor acentuado.

Incremente suas saladas com sementes de gergelim, croutons light, pedaços de torrada integral, assim elas ficam mais crocantes.

Receitas

Molho blue cheese light

Rendimento: 15 porções de 26 kcal cada

100g de ricota
30g de queijo roquefort
1 xícara (chá) de leite desnatado
3 colheres (sopa) de requeijão light
1 colher de vinagre balsâmico
1 colher (sobremesa) de noz-moscada
½ dente de alho amassado
Sal a gosto

No liquidificador, bata a ricota com o leite desnatado. Depois de bem misturado, acrescente os demais ingredientes e bata até formar uma mistura homogênea. Coloque para gelar pelo menos 15 minutos antes de servir.

Maionese falsa

Rendimento: 10 porções (1 colher de sopa) de 14 kcal cada

200 ml de iogurte natural desnatado
1 colher (sopa) de molho de soja
1 colher (chá) de catchup
1 colher (chá) de mostarda
1 colher (chá) de vinagre tinto

Misture tudo e leve à geladeira.

Molho de iogurte

Rendimento: 20 porções de 27 kcal cada

200 ml de iogurte natural desnatado
200g de ricota esmagada com o garfo
Salsa, Orégano e 1 pitada de sal