




Nutri**ADVISOR**

Consulta Mensal

Como parte integrante do acompanhamento nutricional Be-Fit faremos sempre chegar aos nossos sócios um acompanhamento mensal repleto de dicas de alimentação e nutrição, estudos científicos, receitas e sugestões para uma alimentação mais saudável.

Espero que seja do seu interesse!



NUTRICIONISTA Inês Anjo
Céd. N.º 3074N





NUTRIADVISOR

A AMÊNDOA

Características deste fruto oleaginoso

PÁSCOA MAIS SAUDÁVEL

Sugestões para tornar o dia de Páscoa menos calórico

RECEITA

Amêndoas de Chocolate caseiras



EDIÇÃO

Abril de 2022

A Amêndoa



Os alimentos devem ser consumidos na devida estação do ano, pois esses são os alimentos que nos dão aquilo que precisamos.



Inês Anjo
Nutricionista

A amêndoa é um alimento que pode ser consumido como aperitivo, como acompanhamento, como alimento a incluir em lanches ou até como sobremesa. Dois punhados de amêndoas com pele e com aproximadamente 28g fornecem para um adulto:

- 14 % das necessidades diárias de fibra alimentar que é uma substância essencial ao bom funcionamento dos intestinos, à prevenção de determinados tipos de cancro e à regulação do colesterol;
- Quantidades apreciáveis de ácidos gordos polinsaturados - que parecem ter um papel protector na doença cardiovascular;
- 37 % da vitamina E necessária diariamente - a qual é um potente anti-oxidante e protector da célula contra agressões externas;
- Diversos minerais em quantidades apreciáveis tais como magnésio (19%), ferro (6%), cálcio (7%), fósforo (14%) tendo em conta as necessidades diárias de um adulto.

Esta riqueza mineral e vitamínica, ainda por cima sem colesterol e sal, tornam a amêndoa um alimento interessante para ser integrado numa alimentação saudável. A adição de amêndoa a bolos, sobremesas doces ou outros produtos com açúcares simples permite reduzir a velocidade da absorção dos açúcares e os picos de glicemia associada. Contudo, amêndoa possui um valor calórico moderado e o seu consumo não deve ser exagerado, em particular por pessoas sedentárias.

Informação nutricional

Em termos calóricos, 100g de amêndoas representam 643 Kcal — mais do que o valor recomendado (600 Kcal) para um almoço num adulto saudável. Porém, o limite diário para tirar benefício deste alimento são 30g. Aliás, 30g de frutos secos, que podem ser apenas amêndoas ou não. E quantas calorias tem apenas uma amêndoa? Em média, uma unidade contém cerca de 7 Kcal.

Já as amêndoas cobertas com chocolate ou açúcar ampliam o sabor e acrescentam muitas calorias às amêndoas simples. As que juntam açúcar e chocolate são as mais calóricas: cada uma contém cerca de 39 Kcal. Em geral, as cobertas de açúcar são menos calóricas do que as versões com chocolate. Estas últimas têm maior teor de gordura.

 8 kcal Miolo de amêndoa sem pele C 2 - C2,22	 10 Kcal Sobremesa C 1,44 - C 3,24
 13 Kcal Torrada e coberta de açúcar C 1,19 - C 3,19	 24 Kcal Tipo francês C 0,59 - C 1,80
 26 Kcal Lisa às cores e coberta de açúcar C 0,46 - C 1,19	 28 Kcal Coberta de canela e chocolate de leite C 1,64 - C 2,45
 29 Kcal Coberta de chocolate de leite C 0,83 - C 2,49	 39 Kcal Coberta de chocolate de leite e açúcar C 1,59 - C 1,99

Kcal por amêndoa
Preços por 100g

Referências:

- Amêndoa - Alimento (2016) Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde.
- Amêndoas da Páscoa: chocolate e açúcar unidos no top das calorias (2022) DECO - Associação para a Defesa do Consumidor.

Páscoa mais saudável

A Páscoa é recheada de uma importante tradição com folares doces com ovos, folares salgados, amêndoas, o cabrito, o cordeiro e toda uma enorme variedade de doces regionais.

A palavra Páscoa, tem a sua origem no hebreu, "Pesach" que significa "passagem". Para os judeus, marca a libertação e saída de Jerusalém conduzida por Moisés 1250 anos antes de Jesus ter nascido. Para os cristãos, marca a passagem para uma nova vida e o recomeço, a ressurreição, após a morte de Jesus.

Ao simbolismo religioso, associamos hoje o coelho como símbolo da fertilidade e perpetuação da vida e o ovo como forma inicial de vida e de nascimento. Daí até ao chocolate foi um pequeno passo com a ajuda (provavelmente) da pastelaria francesa já no séc. XVIII ou até XIX.

A Páscoa em Portugal é recheada de uma importante tradição, de norte a sul do país, com folares doces com ovos, folares salgados, amêndoas, o cabrito, o cordeiro e toda uma enorme variedade de doces regionais.

Conciliar as calorias com o prazer à mesa...

- Iniciar sempre as refeições com uma boa sopa de legumes. A sopa aumenta o volume gástrico, inibe o consumo inicial de aperitivos, hidrata, fornece vitaminas e minerais, favorece a digestão e ainda por cima é saborosa.
- Na refeição de Páscoa, utilizar preparações saudáveis.
- A consumir chocolate, preferir as variedades com maior teor de cacau e misturar chocolate com fruta por exemplo. Cubrir morangos ou maçãs com chocolate - assim reduz-se o valor energético não se perdendo o prazer à mesa.

- Consumir doces no final das refeições e depois da fruta, de preferência. Evitar petiscar amêndoas doces e outras doçarias ao longo do dia de forma isolada. Assim evitam-se os picos de glicemia e preservam-se os órgãos que têm de lidar com quantidades elevadas de açúcar no sangue.
- Em época de doces evitar os doces em forma de líquido. Nestas festas, preferir água e evitar refrigerantes.
- As amêndoas são um símbolo da Páscoa. Possuem uma interessante composição nutricional, pois fornecem diversas vitaminas e minerais em quantidades apreciáveis. São fonte de fibra, magnésio, vit. E e gorduras monoinsaturadas protectores cardiovasculares. Se possível, consumir amêndoas portuguesas de qualidade nesta época, sem sal ou excesso de açúcar.
- Manter a prática de exercício físico. Aproveitar esta época para fazer atividades em família e ao ar livre... O corpo agradece.

Referências:

- Sugestões para uma Páscoa mais saudável (2016) Nutrimento. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde.
- Páscoa mais saudável (2018) Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde.

Receita

Amêndoas de Chocolate caseiras

Ingredientes:

- 70g de amêndoas
- 3 c. de sopa de geleia de arroz
- 1 colher de sobremesa de cacau puro em pó
- 1 colher de sobremesa de côco ralado
- 1 colher de chá de óleo de côco
- 1 pitada de sal



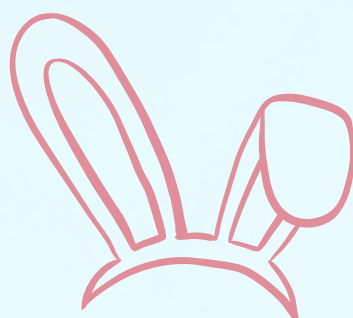
Sugestão de apresentação
(adaptado de Vida Ativa)

Procedimento:

1. Começar por tostar as amêndoas no forno a 140 graus. Deixar arrefecer bem e reservar.
2. Colocar num tacho a geleia de arroz, o óleo de côco, o cacau e o côco ralado. Levar ao lume, mexendo sempre muito bem. Adicionar uma pitada de sal e deixar ferver.
3. Apagar o lume e mergulhar as amêndoas no preparado. Envolver tudo muito bem.
4. Logo de seguida colocar as amêndoas num tabuleiro forrado com papel vegetal e separar bem.
5. Levar ao forno a tostar durante aproximadamente 7 minutos, a 180°C.

NUTRICIONISTA INÊS ANJO
Céd. N.º 3074N





Páscoa Feliz

P.s. Calorias de Páscoa não contam... Só nesse dia!

NUTRICIONISTA INÊS ANJO
Céd. N.º 3074N

