

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!

BE & FIT[®]
The Fitness Company

**NUTRICIONISTA ESTAGIÁRIA
MARIANA CARVALHO MARTINS
Céd. N.º 3390NE**



NUTRIADVISOR

ALIMENTAÇÃO EM ÉPOCAS FESTIVAS

- *Alimentação em épocas festivas*
- *Dicas para combater o desperdício alimentar em épocas festivas*
- *Receitas*
 - *Receita de Strogonoff de peru*

**NUTRICIONISTA ESTAGIÁRIA MARIANA
CARVALHO MARTINS**
Céd. N.º 3390NE

EDIÇÃO

Dezembro de 2021

Alimentação em épocas festivas

“



O Natal e o Ano Novo são, por excelência, momentos de convívio com a família e amigos. Mas por vezes isto traduz-se em excessos alimentares onde não há apetite para tanta comida e em desperdício alimentar.

Surgem então diversas questões, tais como...

O que posso fazer para não cometer excessos alimentares nos diversos jantares de Natal que tenho?

Como posso controlar o meu apetite nesses jantares?

Será que devo evitar por completo as sobremesas?

- Não salte refeições durante o dia, realizando refeições de 3 em 3 horas.
- Antes de sair de casa, faça um lanche à base de fruta ou coma um prato de sopa de legumes.
- Mal chegue ao local do jantar, beba um copo cheio de água.
- Estipule onde prefere comer um pouco mais e ficar emocionalmente mais satisfeito.

Dicas para combater o desperdício alimentar em épocas festivas



- **Antecipe as compras!**
 - **Comece por definir quantas pessoas estarão presentes.**
 - **Elabore a ementa, contendo todos os pratos, entradas e sobremesas que irá apresentar.**
 - **Organize uma lista de compras com todos os alimentos de que precisa e nas quantidades necessárias.**
 - **Verifique os géneros alimentares que tem em casa, de forma a não duplicar alimentos.**
- **Na hora da compra, verifique os prazos de validade dos produtos alimentares.**
- **Preste atenção às embalagens muito grandes – se o conteúdo não for consumido antes do fim da validade, o melhor é optar por embalagens mais pequenas.**

Dicas para combater o desperdício alimentar em épocas festivas

“



- **Procure saber se alguém trará algum alimento extra.**
- **Se nem sempre se consegue consumir alimentos perecíveis (legumes e fruta) em tempo útil, opte por comprar em menores quantidades e/ou versões congeladas.**
- **No final da festa, sente-se com uma caneta e papel e prepare a lista de compras para o próximo ano, enquanto tudo ainda está fresco na mente: os pratos mais apreciados e aqueles que nem foram tocados.**
- **Conserve os alimentos da forma mais adequada.**
- **“Reutilize” as sobras das refeições para elaborar outros pratos ou sopas.**

Receita de Strogonoff de Peru

Ingredientes:

- 250 g sobras de peru
- 150 g cebola
- 150 g cenoura
- 100 g alho-francês
- 100 g abóbora
- 250 g cogumelos
- 1 folha louro
- 2 colheres de sopa azeite
- 100 ml vinho branco
- 40 g mostarda
- 100 ml leite
- 1 colher de sopa amido de milho
- 80 ml natas
- 200 g esparguete
- q.b. colorau, tomilho, sal e pimenta



Método de confeção:

1. Refogue o louro e a cebola picada em azeite.
2. Adicione a cenoura e a abóbora picadas, o alho-francês laminado e os cogumelos cortados em quartos.
3. Tempere com sal, pimenta, colorau e tomilho e refresque com vinho branco. Adicione a mostarda, o leite, previamente misturado com uma colher de sopa de amido de milho, e as natas.
4. Adicione o peru.
5. Retifique os temperos e acompanhe com esparguete.