



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

NATAL & ALIMENTAÇÃO

*Dicas para um Natal
saudável*

RECEITAS DE NATAL + SAUDÁVEIS

*Bolo Rainha
Arroz Doce de Quinoa
Bolachas Natalícias
Tronco de Natal*

Natal & Alimentação

O Natal está a chegar e com ele chega uma época especial dedicada à união, partilha e comemoração em que a alimentação ocupa um lugar de destaque. Aceita um desafio para o Natal deste ano? Um Natal com tradição mas mais saudável!

“

Uma alimentação saudável é isso mesmo: encontrar o ponto de equilíbrio entre os alimentos a consumir, sendo que todos podem fazer parte desde que na medida certa.



Inês Anjo
Nutricionista

”

Se por um lado o Natal é uma época feliz e de convívio, por outro lado também se caracteriza por excessos alimentares que trazem preocupação e frustração com os excessos. Alguns pensamentos como: “agora não vou iniciar um acompanhamento alimentar, vem aí o Natal, em Janeiro começo”, “eu já sei que vou ganhar peso”, “eu já sei que não vou resistir”, “Natal sem comer não é Natal” são muito frequentes sendo importante alterá-los. Se mantivermos uma alimentação saudável durante todo o ano, não será por uns extras que vamos comprometer o nosso objetivo. Uma alimentação saudável é isso mesmo: encontrar o ponto de equilíbrio entre os alimentos a consumir, sendo que todos podem fazer parte desde que na medida certa.

Substituições saudáveis

- Farinha refinada por integral ou de arroz/aveia;
- Açúcar branco por mascavado ou tâmaras;
- Natas por creme culinário de soja/arroz ou iogurte vegetal;
- Leite condensado por bebida vegetal sem adição de açúcares;
- Sal refinado por flor de sal/sal dos himalaia e/ou ervas aromáticas/especiarias;
- Óleo por azeite.

Organizar as refeições

- Fazer uma lista das refeições e regular as quantidades de acordo com o número de pessoas;
- Não comprar os doces típicos do Natal para ter em casa logo desde o início do mês mas só nos dias comemorativos;
- Confecionar as refeições maioritariamente em casa para melhor controlo da qualidade nutricional;
- Escolher os alimentos a ingerir tendo em conta o valor calórico e a qualidade nutricional.

Na hora das refeições

- Evitar estar longos períodos sem comer;
- Resistir ao primeiro impulso de comer alimentos mais calóricos ao ver as outras pessoas a comer;
- Iniciar as refeições com sopa para um melhor controlo do apetite;
- Evitar repetir os pratos;
- Optar apenas por um doce ou provar pouca quantidade de cada um (metade das quantidades representa metade das calorias);
- Moderar o consumo de chocolates e procurar não exagerar no consumo de bebidas alcoólicas (o álcool também tem calorias);
- Levantar da mesa após cada refeição para evitar que os horários das refeições se prolonguem e para não continuar petiscar, mesmo sem fome.

Em suma...

Lembre-se que o Natal são apenas dois dias e que o segredo está no equilíbrio ao longo de todo o ano! Mantenha o exercício físico e o seu acompanhamento nutricional, começando o novo ano sem sentimentos de culpa, com autoestima e foco nos seus objetivos.

Referências:

<https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2018/12/12-sugestoes-para-um-natal-mais-saudavel.pdf>

https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Receitas_CeiaSaudavel.pdf

<https://www.ordemdosnutricionistas.pt/noticia.php?id=1062>

Receitas de Natal + saudáveis

Bolo Rainha Saudável

Ingredientes (10 pessoas):

- 230g flocos de aveia
- 65g farinha de arroz
- 3 ovos
- 15g fermento padeiro seco
- 15g cascas de *psyllium*
- 30mL óleo de coco
- 70mL mel
- 80mL água
- 125mL bebida amêndoa sem açúcares adicionados
- Raspas de laranja q.b.
- Sal q.b.
- Amêndoas laminadas q.b.
- Passas q.b.
- Nozes q.b.
- Pinhões q.b.
- Amêndoas com casca q.b.



Sugestão de apresentação

Procedimento:

1. Num recipiente adicionar a água morna e o fermento de padeiro. Reservar e deixar crescer por 10 minutos.
2. Num outro recipiente adicionar os flocos de aveia já triturados, a farinha de arroz, cascas de *psyllium*, raspas de laranja e o sal envolvendo bem. De seguida, acrescentar os ovos, bebida de amêndoa, o fermento, mel e óleo de coco. Amassar com as mãos até formar uma massa consistente. Preparar o mix de frutos secos e adicionar à mistura.
3. Moldar a massa em forma de coroa. Pincelar com gema de ovo. Levar ao forno por 30 minutos nos 170°.

Dicas: Acrescentar pepitas de cacau. Quer aumentar o nível de proteína? Acrescente whey protein, queijo quark 0% ou iogurte magro por exemplo.

Composição Nutricional (por fatia grossa)

Valor energético: 283 Kcal

Hidratos de Carbono: 27g

Proteínas: 10,3g

Lípidos: 1,2g

Receitas de Natal

Arroz Doce de Quinoa

Ingredientes (1 dose):

- 100g quinoa
- 3 colheres de adoçante para culinária
- 400mL leite de coco
- Casca de limão
- 2 paus de canela
- 3 gemas
- Raspas de limão
- Água q.b.



Sugestão de apresentação

Procedimento:

1. Hidratar a quinoa em água durante cerca de 30 minutos.
2. Colocar num tacho o leite de coco, a quinoa hidratada, as raspas de limão, bem como os paus de canela e deixar cozinhar em lume brando durante 15 minutos.
3. De seguida, misturar num recipiente as gemas com o adoçante.
4. Colocar a mistura (gemas e adoçante) no tacho e mexer em lume brando por mais 4 minutos.
5. Retirar os paus de canela, raspas de limão e emprarar.

Composição Nutricional (por dose)

Valor energético: 217 Kcal

Hidratos de Carbono: 37g

Proteínas: 5,3g

Lípidos: 4g

Receitas de Natal

Bolachas Natalícias

Ingredientes:

- 5 colheres de sopa de aveia
- 1 colher de chá de gengibre em pó
- 1 colher de sopa de canela
- 2 colheres de sopa de queijo quark
- 2 colheres de sopa de erva doce
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 ovo inteiro
- 1 colher de café de fermento em pó



Sugestão de apresentação

Procedimento:

1. Fazer a massa misturando a aveia, o gengibre, a canela, o queijo quark, a erva doce, o azeite e o ovo.
2. Envolver a massa e acrescentar o fermento em pó.
3. Colocar no forno a 180°C.

Composição Nutricional (por dose):

Valor energético: 443 Kcal
Hidratos de Carbono: 34,4g
Proteínas: 22,7g
Lípidos: 24,6g

Receitas de Natal

Tronco de Natal

Ingredientes:

Para o bolo:

- 50g farinha integral
- 50g farinha de amêndoa
- 5 ovos
- 70g açúcar
- 1 colher de sobremesa em pó
- 1 colher de sobremesa de cacau magro em pó

Para o recheio e cobertura:

- 200mL bebida de amêndoa
- 200g cacau cru
- Pepitas de cacau



Sugestão de apresentação

Procedimento:

Para a massa:

1. Pré-aquecer o forno a 180°C.
2. Bater os ovos com o açúcar.
3. Adicionar as farinhas, o fermento, o cacau e envolver delicadamente.
4. Deitar o preparado para o tabuleiro com película vegetal.

Para o recheio e cobertura:

1. Levar ao lume até levantar fervura a bebida vegetal.
2. Juntar o cacau e misturar bem até obter um creme homogéneo.
3. Retirar do lume e deixar arrefecer. Depois deitar o recheio sobre o bolo e enrolar a massa na forma de uma torta.
4. Deitar a cobertura ao longo do tronco.
5. Polvilhar com as pepitas de cacau.

Composição Nutricional (por dose):

Valor energético: 121 Kcal

Hidratos de Carbono: 11g

Proteínas: 3g

Lípidos: 8g



NUTRICIONISTA INÊS ANJO
Céd. N.º 3074N

