



A DIETA **MEDITERRÂNEA**

TERESA LACERDA

Copyright

Copyright ©2018 por Teresa Lacerda

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, distribuída ou transmitida em qualquer formato, incluindo fotocópias, gravações ou outros métodos electrónicos ou manuais, sem o prévio consentimento da autora, exceto nos casos previstos pelas leis de Copyright.

Exclusão de responsabilidade

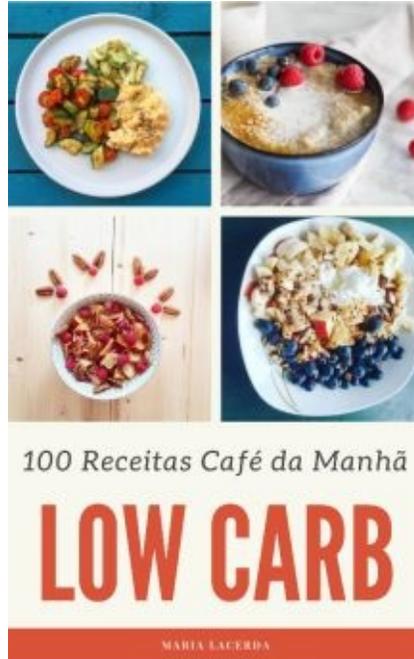
Apesar da autora ter feito todos os esforços para garantir que a informação presente neste livro é a mais correta, a autora não assume qualquer responsabilidade por perdas, danos ou ferimentos causados por erros, omissões, sejam eles resultado de acidentes, negligência ou outras causas.

Este livro não pretende ser um substituto para o conselho de médicos credenciados. O/a leitor/a deve consultar um médico regularmente no que concerne a problemas de saúde.

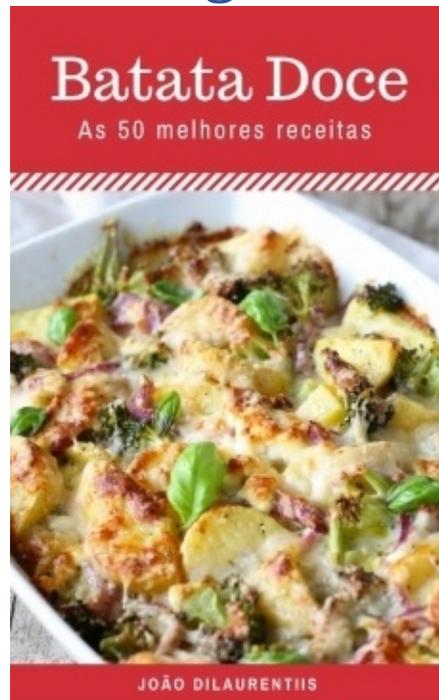
Outros livros da série Saúde Mais disponíveis no Kindle Brasil

Compre aqui:

<https://www.amazon.com.br/Low-Carb-rápido-Receitas-Edições-ebook/dp/B073VX84WN>



**Cadastre-se na nossa Newsletter e receba um
Ebook gratuito!**



<https://www.subscribepage.com/batatadoce>

Sumário

[Copyright](#)

[Exclusão de responsabilidade](#)

[**Outros livros da série Saúde+ disponíveis no Kindle Brasil**](#)

[**Cadastre-se na nossa Newsletter e receba um Ebook gratuito!**](#)

[Capítulo 1 – Compreendendo a dieta Mediterrânea](#)

[1.1 O que é a dieta Mediterrânea?](#)

[1.2 A história da dieta Mediterrânea](#)

[1.3 A ciência por detrás da dieta Mediterrânea](#)

[Capítulo 2 – Viver de uma forma saudável com a dieta Mediterrânea](#)

[2.1. Os benefícios da dieta Mediterrânea](#)

[2.2. Planejando a sua dieta Mediterrânea](#)

[2.3 10 dicas para ter sucesso](#)

[Capítulo 3 – Comendo de acordo com a dieta Mediterrânea](#)

[3.1 O que pode comer](#)

[3.2 Cabaz de compras na dieta Mediterrânea](#)

[3.3. Comendo fora](#)

[3.3.1 Como montar o prato](#)

[3.4 Plano de refeições 7 dias](#)

[DIA 1](#)

[DIA 2](#)

[DIA 3](#)

[DIA 4](#)

[DIA 5](#)

[DIA 6](#)

[DIA 7](#)

[Capítulo 4 – Café da manhã](#)

[4.1 TORRADA INTEGRAL COM DAMASCO E IOGURTE](#)

[4.2 CAFÉ DA MANHÃ MEDITERRÂNEO](#)

[4.3 CAFÉ DA MANHÃ MEDITERRÂNEO \(Alternativa 2\)](#)

4.4 OMELETE COM ESPINAFRE E QUEIJO BRANCO

4.5 OMELETE COM ALHO PORÓ E AZEITONAS PRETAS

Capítulo 5 – Almoço

5.1 RATATOUILLE

5.2 BACALHAU ASSADO COM BATATAS A MURRO

5.3 FETTUCCHINE COM FRUTOS DO MAR E AZEITE DE ERVAS

5.4 ARROZ DE FORNO À MEDITERRÂNEA

5.5 CALDEIRADA MEDITERRÂNEA

Capítulo 6 – Snacks variados

6.1 BARRA DE CEREAIS E FRUTAS SECAS

6.2 MUFFINS INTEGRAIS (MORANGO, BANANA OU MAÇÃ)

6.3 BISCOITOS DE AVEIA

6.4 TRUFAS ENÉRGICAS DE TÂMARAS COM BAGAS DE GOJI

6.5 ESPETO DE FRUTAS E QUEIJO

Capítulo 7 – Jantar

7.1 GAZPACHO

7.2 CREME DE CENOURA, LARANJA, MEL E COENTROS

7.3 ARROZ INTEGRAL COM LENTILHA E MANJERICÃO

7.4 SALADA QUENTE MEDITERRÂNEA

7.5 FUNDO DE ALCACHOFRA COM PASTA DE ERVAS

Capítulo 8 – Sobremesas

8.1 SOBREMESA DE DAMASCO LIGHT

8.2 IOGURTE COM FRUTAS

8.3 ARROZ DOCE LIGHT

8.4 CREME DE PAPAIA LIGHT

8.5 PARFAIT DE IOGURTE COM MIRTILO E NOZ PECAN

Capítulo 9 – Conclusão





Capítulo 1 – Compreendendo a dieta Mediterrânea

1.1 O que é a dieta Mediterrânea?

Para começarmos a falar sobre a dieta mediterrânea é importante saber que a palavra dieta deriva da palavra em latim *diaeta*, que vem do grego “*díaita*”, que significa “modo de vida”, que também pode ser interpretado como “estilo de vida”, logo, dieta mediterrânea é o estilo de vida do mediterrâneo, ou seja, é o modo de como os mediterrâneos vivem.

A dieta mediterrânea nada mais é do que uma dieta baseada nos padrões de alimentação de diversos países banhados pelo Mar Mediterrâneo ou influenciados por ele. Mesmo tendo culturas diferentes, foi observado pelo pesquisador Ancel Keys (1904-2004) nas décadas de 50 a 60, em uma pesquisa intitulada “Estudo dos Sete Países” – onde foram estudadas os padrões de alimentação dos seguintes países: Japão, Finlândia, Holanda, Estados Unidos, ex-Jugoslávia, Itália e Grécia - que esses países possuíam uma alimentação em comum, principalmente por conta do solo e do clima dessas regiões, criando uma fauna e flora típicas, trazendo uma alimentação composta pelos mesmos alimentos. Essa pesquisa foi uma das diretrizes que trouxe a relação entre dieta e doenças cardíacas, onde foi observado, que embora esses países possuíssem uma dieta rica em gorduras, o nível de pessoas residentes nessas regiões (tal como o Sul da Itália e Grécia) tinham altas taxas de expectativas de vida e baixos níveis de doenças cardíacas, o que levou a muitos pesquisadores e especialistas em alimentação a classificar essa dieta como sendo uma das mais saudáveis do mundo! Pesquisadores da Universidade de Barcelona chegaram a uma conclusão de que esse programa alimentar poderia evitar cerca de 30% dos ataques cardíacos que levam a óbito, além de evitar derrames e doenças cardiovasculares.

Essa dieta consiste em uma alimentação baseada em alimentos frescos in natura, tirando da alimentação qualquer alimento industrializado. Dessa forma, são eliminados da rotina alimentar vários aditivos químicos, além do excesso de sal e açúcar presentes na maioria dos alimentos industrializados. Alimentos como: peixes (tilápia, sardinha e salmão), frutas e vegetais, gorduras do bem (consumo moderado do azeite extra virgem), castanhas, grãos integrais, laticínios, água e o consumo moderado de vinho tinto, fazem parte do cardápio dessa dieta e devem ser consumidos diariamente, alguns com mais moderação, outros com maior frequência. Certos alimentos, tal como a carne vermelha e o frango, por exemplo, podem ser consumidos esporadicamente, desde que nunca fritos e sim assados, grelhados ou cozidos; recomenda-se que o consumo principal de proteína animal seja proveniente dos peixes, que devem ser consumidos de três a quatro porções semanais.

Além de inúmeros benefícios para a saúde, a dieta mediterrânea é uma alimentação que ajuda a mudar o estilo de vida de seus adeptos, pois naturalmente melhora o metabolismo e favorece o controle de peso, mesmo ingerindo alimentos com maior quantidade de calorias do que outras dietas. A perda de peso é notada logo nas primeiras semanas da dieta, o que satisfaz seus adeptos a continuarem a ter uma alimentação balanceada e equilibrada. A prática regular de exercícios físicos também deve estar associada a essa alimentação, garantindo resultados mais rápidos e satisfatórios.

1.2 A história da dieta Mediterrânea

Foram vários os períodos históricos que tiveram grande influencias na alimentação mediterrânea.

O comercio popular na época (A.C.) entre as grandes civilizações, permitiram que houvesse a expansão de produtos alimentícios mediterrâneos. Regiões como a Mesopotâmia, Egeu, Fenícia e mais tarde Cartago exportaram árvores de oliva, figos, uvas e amêndoas, além de levar para o Ocidente pimentas e especiarias da Ásia e foram essas colonizações diversificadas que também introduziram o trigo, o centeio, a aveia, frutas cítricas, carne de carneiros e bodes para os países do Mediterrâneo.

Já os romanos modificaram os produtos de base pela colonização, onde todo o território conquistado na época deveria cultivar árvores de oliva e uva. Era assim que marcavam os limites de seu poder. Impuseram o trigo em zonas como a Turquia, Egito, Grécia, Sicília, Andaluzia e Languedoc, onde houve o cultivo de ervilhas, feijões, lentilhas, grão de bico e folhosos verdes, todos trazidos de áreas orientais do Império Romano.

Por sua vez, os árabes espalharam frutas cítricas ao redor de toda a área mediterrânea enquanto que os bizantinos e especialmente os otomanos, tiveram grande influência nas práticas culinárias nos séculos XII e XIII. Entretanto, a cana de açúcar e o arroz foram introduzidos no período das Cruzadas. O início do contato com a China em 1298 permitiu a importação de novos produtos como o macarrão e frutos como o pepino e leguminosas. Algumas referências dizem que a dieta mediterrânea se formou em dois períodos essenciais: Antiguidade Clássica e Império Romano, na Antiguidade Clássica, o comercio internacional começou a se desenvolver e isso permitiu que o Império Romano modificasse fortemente os hábitos dietéticos na época. Já os árabes protegeram a diversidade e divulgaram seus conhecimentos agronômicos e técnicos.

Durante os descobrimentos das américas, alguns produtos introduzidos via

Espanha e Portugal se tornaram matéria prima na área mediterrânea, tais como milho, batata, tomate, pimentas doces, frutos de cabaça e chocolate. Finalmente, na última colonização feita em torno dos séculos XIX e XX trouxeram trigo macio, lentilhas, milho, tomate, salada, alcachofra, aspargo, castanhas e bolotas para Maghreb.

Como já foi referido, a dieta Mediterrânea ficou popularmente conhecida graças ao norte americano Dr. Ancel Keys através do estudo conhecido como “Estudo dos sete países”. Em 1941, Keys foi solicitado a desenvolver uma ração para o Exército Americano, apropriada para que os soldados carregassem consigo em combate. Essa ração foi produzida através de biscoitos duros, linguiças secas, barras de chocolate e balas duras. Quando o exército começou a produzir os pacotes em massa, os marcaram com a letra K em homenagem ao Dr. Keys e assim nasceu a ração K. Durante a Segunda Guerra Mundial, Keys serviu como assistente especial do Secretário de Guerra e notou que as mortes por doenças cardíacas caíram drasticamente nos países que os mantimentos estiveram em baixa durante a guerra, e foi nessa época que ele começou a procurar uma conexão. O conceito de dieta mediterrânea nasceu através do Estudo dos Sete países, iniciado por Keys em 1950., que será analisado com mais pormenor na próxima seção deste livro.

Em resumo, a dieta mediterrânea tem sua base de origem os padrões de alimentação práticos em países banhados pelo Mar Mediterrâneo, como Grécia, Sul da Itália, França e Espanha. Esses padrões foram identificados nos anos de 1940 a 1950.

1.3 A ciência por detrás da dieta Mediterrânea

A primeira evidência clínica que constatou os benefícios saudáveis da dieta mediterrânea vieram através do estudo de Lyon chamado “*Lyon Diet Heart Study*”, onde se acompanhou 605 pacientes que sofreram infarto do miocárdio. Após 4 anos, esses pacientes aderiram a uma dieta baseada no estilo mediterrâneo e obtiveram uma redução em 55% no risco de morte e entre 50 a 70% no risco de desenvolver novas complicações cardíacas.

No entanto, foi Ancel Keys, já referido anteriormente, o investigador responsável pela divulgação dessa dieta, depois de um estudo que ele realizou em diversos países do mediterrâneo. O estudo foi realizado durante mais de 15 anos, recebeu o nome de “*Coronary Heart Disease in Seven Countries*” (“Enfermidade coronariana em sete países”), popularmente conhecido como “O estudo dos sete países”. Este estudo continua a ter grande influência ainda nos dias de hoje, e muitos outros se têm desenvolvido ou se inspirado nesse estudo que foi primordial para o conhecimento da Dieta Mediterrânea. Nesse estudo foi verificado que o aumento do aparecimento de doenças coronárias estava diretamente relacionado com o aumento do consumo de gorduras. No entanto, houve uma exceção significativa observada em países do mediterrâneo, que mesmo dado ao elevado consumo de gorduras, o surgimento de casos de enfartos do miocárdio era bem menor, se comparado com os demais países. Foi essa relação que despertou o interesse de Ancel Keys, que concluiu que este fato se deveria ao tipo de alimentação praticado nestes países.

O estudo foi realizado com a participação de quase 13.000 homens (treze mil) com idades entre 40 e 59 anos em sete países, sendo eles: Jugoslávia, Itália, Grécia, Finlândia, Holanda, Estados Unidos e Japão. As principais variáveis levadas em conta foram: tabagismo, peso, atividade física, pulsação cardíaca em repouso, eletrocardiograma, capacidade pulmonar, níveis de colesterol no sangue, pressão arterial e a dieta. Com esses parâmetros em mãos, Keys e sua

equipe construíram modelos matemáticos para determinar, dentro do possível, sua relação com o risco de sofrer uma enfermidade coronária.

Depois da coleta dos dados iniciais, as variáveis voltaram a ser comparadas 5 a 10 anos depois, entre os anos de 1958 e 1970, resultando numa série de conclusões, posteriormente publicadas em 1980 no livro “*Seven Countries: A Multivariate Analysis of Death and Coronary Heart Disease*” (em tradução: “Sete países: Uma análise multivariada da mortalidade e da doença coronariana”). Chegou à seguinte conclusão:

- Quanto ao estilo de vida, o percentual de gordura saturada presente na dieta, revelou-se como o melhor indicador preditivo das enfermidades cardíacas, onde constatou-se que quanto maior o consumo de gordura saturada, maior o risco.
- A mais importante das variáveis fisiológicas quantificável e comprovada através de exames foi o colesterol, além da hipertensão arterial (segundo fator de risco mais importante para os ataques do coração).

Embora, o trabalho original de Keys tenha sido considerado uns dos estudos pioneiros levando a dieta mediterrânea a ser conhecida mundialmente como suposto paradigma de uma alimentação saudável, recebeu diversas críticas que questionavam a maneira como o investigador expôs inicialmente a “hipótese da gordura” e sobre as suas considerações finais. Uma das críticas geradas em torno do seu estudo foi que a base de suas teorias terem sido criadas a partir de um gráfico, onde mostrava a correlação quase perfeita entre a quantidade de gordura na alimentação e a mortalidade por doença cardíaca. Esse gráfico foi contestado por dois autores da época sendo eles: J. Yerushalmy e H. Hilleboe, que questionaram o fato da pesquisa ter sido feita com base de apenas 7 países, sendo que existiam 22 países que poderiam ter participado dessa importante pesquisa. Se tivessem sido escolhidos os 22 países ao invés de apenas 7, essa correlação não seria tão perfeita quanto a proposta e as conclusões seriam

diferentes.

Embora haja controvérsias sobre os estudos realizados por Keys, muitos outros ainda são feitos com base desse estudo considerado primordial para o conhecimento da dieta mediterrânea. Para além desse estudo, Keys publicou um livro intitulado “Eat well and stay well” (“Coma bem e fique bem”) que se tornou um best-seller, além de render ao casal Keys uma capa na revista Time na edição de janeiro de 1961. Este livro fornecia guias para a preparação prévia e uso culinário de diversos alimentos, além de onde e como comprá-los. Foi com esse livro que os meios de comunicação acabaram por cunhar e divulgar o conhecido termo: *Mediterranean diet*.

Recentemente, a dieta mediterrânea passou a constar desde 2010 na lista do Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade da UNESCO. No entanto, o principal motivo por ter sido incluída é devido aos conceitos relativos aos conhecimentos, práticas, tradições, uso culinário, formas de cultivo, colheita, pesca, conservação, elaboração, preparação e consumo. Foram esses aspectos que lhe valeram essa menção como patrimônio e não exclusivamente por ser considerada benéfica para saúde – este figura entre um dos motivos por essa menção, mas não é a mais importante.





Capítulo 2 – Viver de uma forma saudável com a dieta Mediterrânea

Quando se fala em dieta, muitas pessoas pensam em deixar de comer aquelas comidinhas que tanto amam. No entanto, dieta não é algo que deve ser visto como chato ou restritivo. A dieta em si, nada mais é do que algo que pode ser modificado de acordo com as necessidades nutritivas, objetivos e/ou restrições alimentares que cada um de nós possa ter. Já uma dieta alimentar balanceada ou equilibrada consiste no conjunto de alimentos, quantidades, frequência de alimentação, junto com a ingestão de líquidos e prática de exercícios regulares, que ajudam a atingir os objetivos requeridos em cada dieta.

A dieta mediterrânea é uma dieta que possui um ótimo padrão alimentar, proporcionando uma grande diversidade de alimentos, sendo uma alimentação rica em gorduras, frutas, leguminosas, cereais, temperos e ervas, legumes, vegetais, consumo de vinho nas refeições, peixes e frutos do mar. Mesmo sendo rica em gorduras, essa dieta é considerada um dos padrões de alimentação mais saudáveis atualmente.

2.1. Os benefícios da dieta Mediterrânea

Com base em pesquisas e estudos comprovou-se os inúmeros benefícios que a dieta mediterrânea pode proporcionar ao seu adepto, sendo uma das poucas dietas com comprovações científicas de seus benefícios. Alguns benefícios da dieta mediterrânea são: **Energia:** Por ser uma dieta que possui um grande consumo de cereais integrais, estes com baixo índice glicêmico, e óleos vegetais que possuem boas quantidades de ácidos graxos – tal como o ômega 3 e o ômega 6 – estes alimentos atuam como fontes de energia, nos dando mais energia para encarar o dia a dia.

Intestino regulado: Como existe o consumo regular de vegetais e frutas, além de leguminosas e sendo esses alimentos fontes de fibras, auxiliam no bom funcionamento do intestino.

Prevenção de doenças cardiovasculares: A ingestão de alimentos ricos em ômega 3 e ômega 6, colaboram para o aumento do colesterol bom, conhecido como HDL (High density lipoprotein) sendo encontrado no azeite, peixe e amêndoas; e na diminuição de triglicérides e do colesterol ruim, conhecido como LDL (Low density lipoprotein) prevenindo assim doenças cardiovasculares.

Reduz o colesterol: Existem o colesterol bom e o colesterol ruim. O LDL leva o colesterol para as células e facilitam sua deposição de gordura nos vasos e é considerado como colesterol ruim, já o HDL promove a retirada do excesso de colesterol, inclusive das placas arteriais, e é por isso que recebe o título de colesterol bom. Alimentos como azeite, peixes, amêndoas e algumas leguminosas são ricas em colesterol bom, já alimentos industrializados e fritos são ricos em colesterol ruim. Como nessa dieta é vetado a ingestão desses alimentos, sua eficácia é maior nessa diminuição e conseqüentemente previne o desenvolvimento de diversas doenças cardíacas.

Aumento da massa muscular: Alimentos considerados construtores

como peixes, ovos e aves, estão presentes nessa dieta e apresentam grandes quantidades de aminoácidos, que são responsáveis pela reparação e formação da massa muscular.

Fortalece o sistema imunológico: Rica em alimentos com alto teor de aminoácidos, como o mel, gengibre, amêndoas, alho e couve; são responsáveis pela manutenção do sistema imunológico e ajuda na prevenção de inúmeras doenças. Estudos comprovam que pessoas que fazem essa dieta além de terem uma vida longa e saudável, dificilmente ficam gripados ou doentes por doenças que pegamos por baixa imunidade.

2.2. Planejando a sua dieta Mediterrânea

A dieta mediterrânea é uma dieta característica dos povos que vivem em países banhados pelo Mar Mediterrâneo como o próprio nome diz, sendo uma dieta baseada no padrão de alimentação desses países.

Muitos carboidratos que eles consomem derivam dos vegetais e legumes. O consumo de pães, por exemplo, é mais moderado e mesmo quando consomem é fabricado com um trigo, que através dos anos teve pequenas mudanças, dado ao clima e outros fatores. Esse trigo possui menor quantidade de glúten, o que o torna menos resistente durante a digestão, já o trigo que consumimos aqui no Brasil, além de ser diferente, possui maior quantidade de glúten, o que o torna mais resistente. Dado esse exemplo, é fato que mesmo que adotemos essa dieta a sua eficácia não será a mesma que esses países conseguem, por conta das diferenças de cultivo, região, local e clima que esses alimentos são cultivados, como o trigo.

Os peixes encontrados nessas regiões possuem maior quantidade de ômega 3 do que os encontrados aqui. Além das regiões que favorecem certos alimentos, a forma que cozinham e tratam a comida realçam os nutrientes e minerais de cada alimento aumentando assim a sua eficácia. Dito isso, podemos fazer a dieta mediterrânea sem estar em países do mediterrâneo? Sim, pode-se adaptar essa dieta com os alimentos encontrados em nosso país, respeitando as principais regras estipuladas por essa dieta.

Para ter um bom planejamento, é importante conhecer todos os alimentos que são permitidos e os que são proibidos. Pode-se adaptar o consumo das frutas para as frutas da estação, o que nos permitirá uma abundância de opções.

2.3 10 dicas para ter sucesso

Mudar a dieta ou o seu estilo de vida não é uma tarefa fácil, ainda mais para quem se está acostumado a comer de tudo e o quanto quer. Ter uma dieta saudável e equilibrada é muito mais benéfico para a nossa vida não só pelo presente, mas para o nosso futuro também, pois além de nos fazer perder peso, melhora a nossa saúde e nos garante um envelhecimento saudável nos protegendo de doenças e garantindo uma longevidade maior. A seguir algumas dicas sobre como ter sucesso em nossa dieta mediterrânea.

Dica 1: Fuja de dietas radicais e muito restritivas; se você recorre a uma dieta que lhe prive de algum alimento que você sabe que não conseguirá ficar sem, ela tende a não ter o sucesso que deveria, pois sempre terá aquele risco de você cair na tentação e comer o que lhe é proibido. Afinal, sempre temos aquela coisa de que “o que é proibido é mais gostoso”. Prefira dietas que se encaixem com os seus gostos. Procure um nutricionista para que ele lhe ajude a montar um cardápio que lhe seja agradável e saudável.

Dica 2: Substitua alimentos processados, industrializados por comidas naturais; essa dica é uma das mais valiosas que você poderá seguir, pois lhe garantirá um sucesso maior em sua dieta. Produtos industrializados tendem a serem mais calóricos, ricos em sódio e açúcares, além de serem super gordurosos. No intervalo de suas refeições invista em lanches saudáveis que contenham uma combinação maior de diversos grupos de alimentos, como verduras, legumes, nozes, cereais, fibras e proteínas.

Dica 3: Coma carboidratos no café da manhã; os carboidratos são grandes fontes de energia e nos ajudam a encarar o dia a dia. Devem ser ingeridos preferencialmente na parte da manhã, pois você terá o dia todo para gastá-los. Invista em pães integrais ou cereais matinais ricos em fibras.

Dica 4: Fuja das frituras; Alimentos fritos tendem a possuir uma quantidade maior de gorduras saturadas e grandes quantidades de calorias. Evite comer carnes, frangos ou peixes fritos. Dê preferência para os alimentos grelhados e assados, já nos legumes e verduras prefira os cozidos a vapor ou refogados.

Dica 5: Substitua temperos prontos por ervas e especiarias; temperos prontos e industrializados possuem muito sódio e aditivos químicos, além de alterarem o sabor natural do alimento. Substitua por ervas frescas e especiarias, que além de trazerem maior sabor à sua comida, são ricas fontes de vitaminas, podendo serem plantadas e cultivadas em pequenas hortas dentro de casa, o que além de ser muito mais saudável incentiva as crianças a comerem melhor e de uma forma mais saudável.

Dica 6: Coma menos e por mais vezes; diminuir o tamanho das porções é parte fundamental de qualquer dieta, pois os tamanhos das porções de cada alimento são importantes fatores que irão garantir ou não o sucesso da sua dieta. Comer em porções exageradas, mesmo que ingira os alimentos permitidos pela dieta, acaba por ter os efeitos contrários aos desejados. Coma pequenas porções, porém em intervalo menores, como por exemplo de 3 em 3 horas. Além de nos deixar saciados por mais tempo, isso irá aumentar o nosso metabolismo, o que nos garantirá a perda de peso. Pular refeições ou comer em intervalos longos, nos faz comer mais comida do que o necessário, o que contribui para o aumento de peso.

Dica 7: Faça uma lista e vá ao supermercado de barriga cheia; ter uma lista dos alimentos que precisamos comprar, irá nos fazer atentar apenas para aos itens da lista, nos fazendo evitar a compra de produtos proibidos em nossa dieta, como os industrializados, por exemplo. Atente-se apenas a comprar os produtos listados e fuja das tentações. Outra dica valiosa para a hora das compras é ir ao supermercado com a barriga cheia, depois de uma refeição. Quando estamos com fome, mesmo que focados

em uma alimentação saudável, acabamos por nos sentir tentados a comer outros alimentos que nos estão disponíveis naquele momento. Passar com fome por uma vitrine de doces, por exemplo, pode se tornar um tormento, pois a chance de cairmos em tentação é muito maior.

Dica 8: Mastigue bem cada alimento e fuja de distrações durante as refeições; mastigar os alimentos com calma e várias vezes ajuda no processo de digestão dos alimentos, além de nos fazer entender que já estamos satisfeitos. Comer com pressa, tende a nos fazer comer mais, pois enquanto damos 2-3 garfadas, nosso cérebro pensa que demos apenas 1, então comer 1 garfada e mastigá-la super bem, irá nos fazer comer menos e isso acaba refletindo no controle do nosso peso. Evitar distrações na hora das refeições também é uma dica importante, pois quando estamos distraídos acabamos comendo mais do que o necessário; experimente comer sua refeição em frente à televisão em um dia e no outro comer com a televisão desligada, você irá perceber que terá comido mais quando estava assistindo a seu programa favorito, do que quando estava focado na sua refeição, isso porque você não irá perceber o quanto comeu por estar distraído.

Dica 9: Beba bastantes líquidos; se manter hidratado também é super importante para qualquer dieta, pois quando estamos desidratados nosso corpo tende a reter líquidos e nos deixar inchados, por isso esteja sempre com uma garrafinha de água à sua disposição. O volume de ingestão de água varia de acordo com vários fatores como a rotina e a prática de exercícios físicos, no entanto, essa ingestão deve ficar em torno dos 1,8L a 2L de água para pessoas sedentárias e de 3L para pessoas mais ativas, atletas e outros praticantes de esportes radicais tendem a tomar até 5L de água por dia.

Dica 10: Prática de exercícios regular; a prática de exercícios regular é um aspecto importante da dieta mediterrânea. Manter uma rotina de caminhada ou corrida leve tem grande importância para o sucesso de

quem está praticando essa dieta. Além de nos dar maior resistência física, auxilia no aumento do metabolismo, na circulação do sangue, previne diversas doenças cardiovasculares, além de ter como consequência nos deixar fortes e em forma.





Capítulo 3 – Comendo de acordo com a dieta Mediterrânea

A dieta mediterrânea tem uma pirâmide alimentar um pouco diferente do que a tradicional, o que podemos ver e comparar na imagem abaixo:



Fonte: Bem-estar e Magra para sempre.

Na dieta tradicional o consumo de carboidrato é de 5 a 9 porções diárias, já na dieta mediterrânea o consumo não é limitado. No entanto, a sua ingestão é feita de uma forma consciente e equilibrada, sendo dividida melhor durante as refeições. O consumo de frutas e hortaliças é recomendado nas duas dietas, pois estas são fontes de vitaminas e nutrientes. O ideal é o seu consumo in natura (cru), porém se quiser fazê-los cozidos o ideal é que seja a vapor, pois dessa forma preservam-se mais os nutrientes e vitaminas ao mesmo tempo que se realça o sabor natural desses alimentos.

Outra diferença de peso entre a dieta mediterrânea e a dieta tradicional é o consumo de gorduras, tais como o azeite. Na dieta mediterrânea seu consumo é diário e pode ser usado inclusive em receitas que fazem parte do café da manhã. No caso da dieta tradicional seu consumo é evitado, por ser considerado um vilão do colesterol. Nota: é importante notar que embora a dieta mediterrânea

inclua o uso do azeite em quase todas as refeições, seu uso é controlado e suas calorias inclusas no cálculo da refeição determinada, ou seja, se uma colher de sopa de azeite possui 100kcal e sua refeição deva ter em torno das 300kcal, supondo uma bruscheta que tenha azeite como um de seus ingredientes, a soma dos demais não podem ultrapassar as 200kcal.

Na dieta tradicional o consumo de carnes, frango e peixes são regulares, sendo consumidos por mais vezes do que na dieta mediterrânea, que preferem os peixes em pequenas porções semanais. Frutos do mar também são inclusos na dieta mediterrânea, enquanto nas dietas comuns seu consumo é mais esporádico.

Os doces são diferentes em ambas as dietas. No caso da dieta mediterrânea os doces são adoçados com mel ao invés dos açúcares tradicionais, sejam eles refinados, demerara ou mascavo. Nas dietas tradicionais, optamos pelo consumo do açúcar refinado, algo que está mudando com o tempo, dado que as pessoas têm se atentado mais a sua saúde e cortado certos alimentos considerados prejudiciais à saúde como o açúcar. Uma coisa interessante sobre os doces dos países do mediterrâneo é que eles tendem a ser mais salgados, possuindo uma mescla de cereais, nozes, amêndoas e frutas secas. Já os doces do Brasil, por exemplo, tendem a ter uma concentração de açúcar maior, como os chocolates, bolos e tortas.

Outra importante diferença encontrada na dieta mediterrânea em comparação com a dieta tradicional é o consumo do vinho nas refeições. Para o povo dos países banhados pelo Mar Mediterrâneo o vinho não só está presente durante as refeições, como faz parte delas. Seu consumo é moderado, porém se faz frequente. Na dieta tradicional a ingestão de álcool é moderada e não inclusa nas refeições, além, é claro, de exceções em eventos e datas especiais.

Como podemos observar nas duas pirâmides, existem consideráveis diferenças entre elas, a pirâmide alimentar tradicional, tem como base os carboidratos, como os pães, arroz, cereais, massas e raízes, enquanto que na pirâmide alimentar da dieta mediterrânea a base da pirâmide é a prática de exercícios

físicos. É sobre essa base que é montada toda a dieta, sendo por isso considerada uma das mais saudáveis do mundo atualmente.

3.1 O que pode comer

As orientações alimentares dividem-se com a frequência diária, semanal e ocasional. A seguir veremos o que pode comer e qual a sua frequência de acordo com o seu grupo específico.

Ao longo do dia: água, infusões, caldos; **Nas refeições diárias:** cereais, hortaliças, frutas, verduras, legumes, azeite; **Diariamente:** especiarias, ervas aromáticas, alho, cebola, azeitonas, frutos secos e gordos, sementes, laticínios, vinho; **Semanalmente:** peixes, carnes brancas, ovos, leguminosas; **Ocasionalmente:** carnes vermelhas, carnes processadas, batatas; **Semanalmente em ocasiões especiais:** doces.

3.2 Cabaz de compras na dieta Mediterrânea

Muitas dúvidas podem surgir quando o assunto é o que colocar na cesta do supermercado. Neste tópico irei abordar o que você pode comprar e o que deve evitar em sua visita ao supermercado e mercearia.

- 1. Evite as prateleiras:** Parece algo simples, mas é muito importante. Evite os produtos encontrados nas prateleiras dos supermercados. Em geral a maioria deles são produtos industrializados e/ou contêm algum aditivo químico, o que não é nada bom para a nossa dieta.
- 2. Abuse dos peixes frescos:** Procure uma peixaria em sua cidade e evite comprar peixes em supermercados. Como a rotatividade desses produtos pode não ser frequente, o melhor é comprar em peixarias específicas. Abuse do salmão, atum, sardinha, tilápia, mas os prepare assados ou grelhados, nunca fritos! A ingestão deve ser em torno de 4 porções semanais.
- 3. Evite carnes vermelhas:** Carne vermelha não é proibida nessa dieta, porém dado a sua história e estilo de vida dos povos do mediterrâneo, a ingestão da carne vermelha é praticamente nenhuma. A proteína mais conhecida e consumida é proveniente dos peixes e frutos do mar, mas é claro que podemos adaptar ao nosso estilo de vida; e para quem não abre mão de um bom bife, a dica é dar preferência para carnes de corte magro como o filé mignon, por exemplo. Outra dica é restringir o seu consumo para uma porção por semana. Isso vale para os cortes de frango também. Seu preparo (tanto para carne ou frango) deve ser preferencialmente grelhado ou assado.
- 4. Frutas e vegetais:** Para a manutenção das propriedades nutricionais requeridas, deve-se ingerir diariamente porções de frutas e vegetais.

Os legumes devem ser preparados no vapor. Um ingrediente regularmente encontrado em diversas formas é o tomate. Ele está presente em saladas, molhos e guarnições, é rico em licopeno e deve ser presença garantida nas refeições. As saladas devem ser exploradas e montadas de acordo com o paladar. Devem ser frequentes tanto no almoço, como no jantar. Já as frutas podem substituir sobremesas, complementar o almoço e fazer parte do lanche entre as principais refeições, como o lanche da manhã e da tarde.

5. **Gorduras do bem:** o azeite extra virgem é um grande exemplo de gordura do bem, presente nessa dieta. Rico em antioxidantes que são benéficos para a saúde do coração, o azeite extra virgem pode ser usado para temperar e preparar saladas e peixes, no entanto, seu consumo deve ser moderado e incluído nos cálculos de calorias da refeição. De acordo com um estudo feito por cientistas de diversas universidades europeias e publicado no periódico *Diabetes Care*, da Associação Americana de Diabetes, foi comprovado por exames de imagens de voluntários, que a ingestão de duas colheres diárias desse óleo poderoso é suficiente para absorver o que os alimentos têm de melhor e manter o corpo em forma.
6. **Castanhas:** Se você não encontrar nos supermercados de sua cidade, procure por lojinhas que vendem produtos naturais e não deixe de abusar das castanhas, nozes e amêndoas. Elas lhe dão uma sensação de maior saciedade e evitam o exagero de comida durante as refeições, além de serem ricas em substâncias que controlam o colesterol. Podem ser ingeridas com uma fruta nos intervalos das refeições como um lanche, ou incluídas nas refeições como parte dos ingredientes.
7. **Grãos integrais:** investir em alimentos integrais, proteínas vegetais

como lentilhas, feijões e grão de bico devem fazer parte da rotina diária de alimentação. A substituição do arroz branco para o integral e do macarrão para o macarrão integral. Substitua também o diário pão francês para o pão integral. Estas são pequenas mudanças que causam inúmeros benefícios para a saúde, além de nos ajudar a regular o intestino.

- 8. Laticínios:** Iogurte, leite e queijos são parte do cardápio da dieta do mediterrâneo e devem ser consumidos diariamente, atente-se por produtos com baixo teor de gordura. No caso dos queijos, prefira o branco. No caso do leite prefira os desnatados e o iogurte desnatado ou natural sem adição de açúcar.
- 9. Vinho:** O vinho também faz parte do cardápio e complementa essa dieta rica em nutrientes, minerais e vitaminas. Para quem não bebe bebida alcoólica a substituição do vinho para o suco de uva integral, pode ser feita, porém, os seus benefícios não serão o mesmo. O vinho é rico em polifenóis e resveratrol, substâncias essas que protegem o coração. Além disso possuem componentes que atuam como antioxidantes o que ajuda na redução do colesterol ruim e aumenta o colesterol bom. Obviamente, seu consumo deve ser moderado. O consumo em excesso da bebida alcoólica conduz a um aumento nos níveis de triglicérides aumentando assim o risco vascular. Por isso, ter sempre em mente que o vinho é um complemento da refeição e não algo que se pode abusar durante o dia a dia. Uma dica é o consumo de 100ml ou meia taça de vinho tinto durante o jantar.
- 10. Comidas congeladas:** Fuja de pratos prontos e congelados. Em geral são ricos em conservantes, aditivos químicos e são muito gordurosos. Prefira preparar os alimentos sempre na hora, assim você garante uma maior concentração dos nutrientes dos alimentos.

11. Evite comprar muito: Alimentos como frutas, verduras e legumes, folhas e vegetais, devem ser comprados semanalmente, se possível em pequenas quantidades, para que não fiquem “passados” na geladeira, a conservação dos alimentos é essencial para que eles possam manter suas características nutricionais. Verifique qual a melhor forma de conservar cada grupo de alimentos, seja dentro ou fora da geladeira e separe sempre os alimentos estragados e podres dos bons e saudáveis, para que não haja contaminação.

3.3. Comendo fora

Uma coisa é certa, não tem nada melhor do que sair com os amigos, com a família ou com quem mais amamos para dividir uma refeição, não é verdade? E quando estamos de dieta essa atividade que nos é tão agradável nos deixa apreensivos. Será que iremos conseguir manter a dieta mesmo comendo fora? Existem algumas dicas que podem ajudar a manter a dieta sem nos privarmos do prazer de sair com nossos amigos.

Beber água antes das refeições: Tomar um copo de água pelo menos meia hora antes das refeições ajuda na dilatação do nosso estômago, nos deixando mais saciados e conseqüentemente acabamos por comer menos.

Pedir primeiro: Se a sua saída com os amigos é para um restaurante com pratos prontos, peça antes de todos. Opte por pratos mais saudáveis e menos calóricos, pedindo primeiro você não será influenciado (a) por aquele (a) amigo (a) que pediu um cheese-bacon acompanhado de fritas com muito catupiry e bacon.

Comendo no self servisse: Já se a sua saída é para um restaurante em que você pode se servir, sirva-se e sente-se, espere todos que o estão acompanhando para que se sirvam e se sentem. Espere por todos para iniciar a sua refeição. Esse ato não é apenas uma questão de educação, mas isso irá impedir que você termine primeiro e acabe repetindo. Dessa forma, todos irão terminar suas refeições ao mesmo tempo.

Como se portar em refeições que envolvem trabalho: Estar sob pressão durante uma reunião de trabalho já não é nada agradável e quando isso se soma a ter que se alimentar parece que as coisas pioram. Comer ansioso ou sob pressão, nos faz comer além do necessário, por isso, se estiver sob essa situação, peça um prato em que você precise mastigar bastante, como por exemplo: um prato que possua carne ou salada. Evite pratos que sejam rápidos de se mastigar.

Refeições com pessoas que não se importam com uma alimentação saudável: sabe aquele amigo ou amiga que não está nem aí para ter uma

alimentação saudável? Pois é, não estou dizendo que deva ignorá-lo e bloqueá-lo da sua vida, no entanto, quando o assunto é alimentação saudável, se você não quer se deixar influenciar por más escolhas na alimentação, coma snacks saudáveis ou frutas que deem saciedade antes de sair para comer ou beber. Assim, quando chegarem no restaurante ou no barzinho, você já não estará com aquela fome e poderá se alimentar de uma forma consciente.

Força de vontade e foco: Mudar a alimentação não é uma tarefa fácil, ainda mais se a pessoa não está muito afim de fazê-la. Muitos acabam optando por fazerem dietas, seja por indicação médica ou alguma restrição na alimentação, e isso muitas das vezes não é visto com bons olhos. Mudar a alimentação deve ser gradualmente e sem aquela pressão. Substituir aquelas refeições calóricas por pratos mais saudáveis que sejam agradáveis ao paladar irá ajudar e muito nessa nova trajetória. Tendo força de vontade e foco você poderá se controlar em uma refeição que tenha que fazer fora, sem fugir da dieta.

3.3.1 Como montar o prato

Quando ficamos em frente ao buffet muitas dúvidas surgem em como montar o prato, quais alimentos colocar, quais evitar, quanto de cada alimento devemos colocar no prato e quantas calorias ele deve possuir, além é claro de inúmeras outras dúvidas que possam surgir. Abaixo listei algumas dicas de como montar o seu prato de forma saudável sem fugir da sua dieta.

Primeiro dê aquela olhada básica no buffet antes de se servir, assim logo de cara já será possível saber o que gosta e o que não gosta, o que pode e o que não pode comer.

O ideal é que o prato possua em média de 300 a 400 calorias, isso sem contar a sobremesa e a bebida.

A comida deve ficar ao centro, deixando as bordas visíveis.

A salada deve ocupar 50% do prato, que deve ser composta por legumes e verduras (fuja dos salpicões e saladas de maionese), evite os

molhos industrializados e prefira temperar com azeite e vinagre; alimentos em conserva como: milho, ervilha, palmito e azeitona possuem alto teor de sódio e por isso devem ser consumidos em pequenas quantidades.

Em sua outra metade o prato deve conter arroz integral mais feijão (cerca de 2 colheres de sopa de cada). A proteína fica por conta da carne, que pode ser vermelha ou de frango. Procure carnes com pouca gordura, se for peixe melhor ainda, dê preferência para os grelhados e evite os assados e fritos (a porção deve ser equivalente à palma de sua mão não ultrapassando os 100g de carne).

Já para a sobremesa prefira uma fruta, saladas de frutas ou sobremesas que levem iogurte desnatado.

Para a bebida, fuja dos sucos industrializados e refrigerantes. Prefira sucos naturais, uma água de coco ou até mesmo um chá.

3.4 Plano de refeições 7 dias

DIA 1

Café da Manhã

- 1 fatia de pão integral light + 1 colher (chá) de creme de ricota
- 1 xícara de chá verde sem açúcar

Lanche da Manhã

- 200 ml de suco de abacaxi com folhas de agrião

Almoço

- 1 prato de salada de folhas verde-escuras + 1 colher (café) de azeite extra virgem + vinagre balsâmico
- 2 colheres (sopa) de arroz 7 cereais + ½ concha de lentilha cozida
- 1 filé de sardinha
- 200 ml de suco de uva integral

Lanche da Tarde

- 1 taça de salada de frutas + 1 colher (sopa) de granola light

Jantar

- 1 prato de salada de agrião com tomates-cerejas
- 2 colheres de arroz integral com cenoura

- 1 filé de abadejo com ervas finas

Ceia

- 1 xícara de chá de hortelã + 5 unidades de pistaches

-

DIA 2

Café da Manhã

- 1 unidade de torrada integral light + 1 colher (chá) de geleia natural de frutas sem açúcar
- 200 ml de suco de soja sem açúcar de pêssego

Lanche da manhã

- 1 laranja-lima + 1 castanha-do-pará

Almoço

- 1 prato de salada de repolho com couve crua + 1 colher (café) de azeite extra virgem
- 2 colheres (sopa) de feijão branco cozido
- 1 xícara de brócolis, couve-flor e aspargos cozidos no vapor
- 1 filé de peito de frango grelhado
- 200 ml de suco de uva integral

Lanche da Tarde

- 3 ameixas pretas + 2 damascos

Jantar

- 1 prato de salada de alface americana com rabanete

- 2 colheres (sopa) de arroz à grega
- 1 casquinha de siri

Ceia

- 1 xícara de chá de jasmim + 2 castanhas de caju

-

DIA 3

Café da Manhã

- 1 fatia de pão integral light + 1 colher (chá) de queijo cottage light
- 1 xícara de chá vermelho sem açúcar

Lanche da Manhã

- 1 barrinha de cereais com castanhas

Almoço

- 1 prato de salada de escarola com ½ manga picada + 1 colher (sobremesa) de azeite extra virgem
- 2 colheres (sopa) de arroz integral
- 2 colheres (sopa) de ervilha fresca
- 1 filé de salmão com molho de maracujá
- 200 ml de suco de uva integral

Lanche da Tarde

- 200 ml de água de coco

Jantar

- 1 prato (sobremesa) de legumes grelhados

- 2 filés de sardinha
- 100 ml de vinho tinto seco

Ceia

- 1 xícara de chá de erva-cidreira + 1 castanha-do-pará



DIA 4

Café da Manhã

- 1 fatia de pão integral + 1 fatia de queijo minas + 1 rodela do tomate + 1 colher (sobremesa) de azeite extra virgem + ervas finas e sal a gosto
- ½ mamão papaia
- 200ml de suco de limão adoçado com 1 colher (chá) de açúcar mascavo

Lanche da Manhã

- 6 morangos + 1 noz

Almoço

- 1 prato de salada de folhas verde escuras + ½ cenoura ralada + tomates cerejas + 1 colher (café) de azeite extra virgem
- 2 colheres (sopa) de arroz integral + 2 colheres (sopa) de feijão fradinho
- 1 posta de bacalhau assado com batatas a murro
- 200 ml de suco de uva integral

Lanche da Tarde

- 1 espeto de frutas e queijo

Jantar

- 1 prato de salada de folhas + 2 rodelas de tomate + rabanete + 1 colher (café) de azeite
- 1 prato raso de fettuccine com frutos do mar e azeite de ervas
- 100 ml de vinho tinto seco

Ceia

- 1 xícara de chá de camomila + 2 amêndoas

-

DIA 5

Café da Manhã

- 1 banana-prata amassada + 1 colher (chá) de canela em pó + 1 colher (sopa) de farinha de aveia
- 1 xícara de café preto sem açúcar

Lanche da Manhã

- 1 maçã gala

Almoço

- 1 prato de salada de folhas com brócolis e couve-flor + 1 colher (café) de azeite extra virgem
- 2 colheres (sopa) de arroz integral + 2 colheres (sopa) de feijão fradinho
- 1 filé de corvina assada
- 200 ml de suco de uva integral

Lanche da Tarde

- 2 fatias de queijo branco
- 1 fatia fina de melancia

Jantar

- 1 prato de salada de folhas + 1 colher (café) de azeite extra virgem
- 1 prato raso de macarrão integral com atum
- 100 ml de vinho tinto seco

Ceia

- 1 xícara de chá de erva-doce + 2 amêndoas

-

DIA 6

Café da Manhã

- Meio mamão papaia + 1 castanha-do-pará + 1 amêndoa
- 1 xícara de chá de casca de abacaxi

Lanche da Manhã

- 1 pera

Almoço

- 1 prato de salada de folhas de alface americana + 3 morangos picados + cenoura ralada
- 5 colheres (sopa) de risoto de camarão
- 200 ml de suco de uva integral

Lanche da Tarde

- 1 copo de suco de maracujá + 1 colher (sobremesa) de farinha de linhaça

Jantar

- 1 prato de salada de folhas + 1 colher (chá) de azeite extra virgem + 1 colher (chá) de vinagre balsâmico
- 100 g de mussarela de búfala + 3 nozes picadas

- 100 ml de vinho tinto seco

Ceia

- 1 xícara de chá de camomila + 1 noz



DIA 7

Café da Manhã

- 1 pote de iogurte desnatado + 3 unidades de damasco secos + 1 colher (sopa) de mel
- 1 xícara de chá vermelho sem açúcar

Lanche da Manhã

- ½ abacate + 1 colher (sopa) de granola + 1 colher (sopa) de mel para adoçar

Almoço

- 1 prato de salada quente mediterrânea
- 5 colheres (sopa) de risoto de camarão
- 200 ml de suco de uva integral

Lanche da Tarde

- 1 barrinha de cereais e frutas secas

Jantar

- 1 prato de salada de folhas + 1 colher (chá) de azeite extra virgem + 1 colher (chá) de vinagre balsâmico
- 1 prato (sobremesa) de creme de cenoura, laranja, mel e coentro

- 100 ml de vinho tinto seco

Ceia

- 1 xícara de chá de erva doce + 2 amêndoas

Capítulo 4 – Café da manhã

Entre o jantar e o café da manhã, sendo eles a última e a primeira das refeições do dia respectivamente, existe um intervalo de tempo longo, podendo ser de 7 a 10h em alguns casos. Isso faz com que o café da manhã seja a refeição mais importante do nosso dia, e independente da sua dieta, não se deve pular o café da manhã. É ele quem nos dará energia para começarmos o nosso dia, além de fornecer nutrientes e carboidratos. Durante o nosso repouso nosso organismo realiza a queima de glicose e de glicogênio, e é essa reação que gera energia e mantém as funções de nosso organismo, como a circulação, respiração e batimentos cardíacos durante o sono, logo ao acordar essas substâncias estão baixas e devem ser repostas. Fazendo isso você começa o dia com mais disposição e maior rendimento nas atividades cotidianas. Pular essa refeição ao invés de auxiliar na perda de peso, pode ter o efeito contrário, já que como não foi ingerido nenhum alimento, a fome acaba ficando acumulada e ao realizar uma refeição, a pessoa tende a comer mais do que o necessário, ingerindo maior quantidade de comida e conseqüentemente engordando.

Ter e manter uma dieta saudável e equilibrada ajuda no controle do peso, além de proporcionar inúmeros benefícios para a nossa saúde. A dieta mediterrânea é uma das dietas com maior recomendação por nutricionistas e especialistas. Com base nessa dieta, criei algumas opções de café da manhã.

Para dias mais corridos, temos as opções:

4.1 TORRADA INTEGRAL COM DAMASCO E IOGURTE

INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de iogurte
- 1 colher (sopa) de mel
- 3 damascos secos
- 1 fatia de torrada integral

MODO DE PREPARO

Corte os damascos ao meio, coloque sobre a fatia de torrada integral, coloque sobre os damascos o iogurte e adoce com a colher de mel, sirva a seguir.

Rendimento: 1 porção / **Grau de dificuldade:** Fácil / **Tempo de preparo:** 2min

Para complementar essa refeição, consuma 1 fruta fresca da estação e beba uma xícara de chá (preferência para chás com infusões de ervas), podendo substituir o chá por uma xícara de café preto puro ou café com leite.

4.2 CAFÉ DA MANHÃ MEDITERRÂNEO

INGREDIENTES

- 1 fatia de pão integral
- 1 fatia de queijo minas
- 1 rodela de tomate
- Ervas finas à gosto
- Fio de azeite
- Pitada de sal

MODO DE PREPARO

Na fatia de pão integral, coloque a fatia de queijo minas e a rodela de tomate, regue com o azeite, adicione as ervas finas de acordo com o seu paladar e a pitada de sal.

Rendimento: 1 porção / **Grau de dificuldade:** Fácil / **Tempo de preparo:** 5min

Como complemento dessa refeição, coma $\frac{1}{2}$ mamão-papaia e tome 1 copo de suco de limão natural, adoçado de preferência com açúcar demerara ou açúcar mascavo.

4.3 CAFÉ DA MANHÃ MEDITERRÂNEO (Alternativa 2)

INGREDIENTES

- 1 pote de iogurte natural desnatado
- 2 fatias de pão de forma integral
- 1 fatia média (30g) de queijo de cabra
- Manjericão ou tomilho
- 1 maçã ou pêra
- 1 copo de suco de laranja natural

MODO DE PREPARO

Junte as fatias de pão de forma integral com o queijo de cabra, o manjericão, se desejar regue com um fio de azeite.

Rendimento: 1 porção / **Grau de dificuldade:** Fácil / **Tempo de preparo:** 5min

4.4 OMELETE COM ESPINAFRE E QUEIJO BRANCO

INGREDIENTES

- 1 ovo inteiro
- 3 claras de ovo
- 3 colheres de sopa de cheiro verde picado
- 1 colher de chá de sal
- 3 colheres de sopa de manteiga
- 1 maço de espinafre cozido e picado
- 200g de queijo branco ralado grosso
- 8 tomates cereja cortados ao meio

MODO DE PREPARO

1- Em uma tigela, coloque as claras e o ovo, bata com o auxílio de um batedor de ovos (fouet) até a mistura ficar homogênea. Acrescente uma colher de chá de cheiro verde e meia colher de chá de sal, misture delicadamente e reserve.

2- Em uma frigideira, derreta em fogo médio uma colher de sopa de manteiga, acrescente a mistura de ovos batidos, tampe a frigideira e cozinhe em fogo baixo por 5 minutos ou até que os ovos estejam cozidos.

3- Em uma panela média, aqueça em fogo médio o restante da manteiga. Acrescente o espinafre já cozido, o queijo branco e os tomates cerejas, refogue tudo até que o queijo derreta e então junte o restante do cheiro verde e meia colher de sal. Mexa bem e retire do fogo.

4- Espalhe o recheio preparado no passo anterior sobre a metade da omelete e, com ajuda de uma espátula, dobre a outra metade sobre o recheio, formando uma meia lua. Com o auxílio da espátula, transfira a omelete da frigideira para um prato. Sirva em seguida e bom apetite!

Rendimento: 2 porções / **Grau de dificuldade:** Fácil / **Tempo de preparo:**

20min

4.5 OMELETE COM ALHO PORÓ E AZEITONAS PRETAS

INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 xícara (chá) de alho poró picado
- 8 tomates cerejas
- ¼ xícara (chá) de azeitonas pretas picadas
- 1 colher (sopa) de alecrim fresco picado
- ½ xícara (chá) de queijo fresco em cubos
- Sal e pimenta a gosto
- 4 ovos

MODO DE PREPARO

- 1- Aqueça uma colher (sopa) de azeite em uma frigideira antiaderente, em fogo médio e refogue o alho poró até que ele murche.
- 2- Junte o tomate, a azeitona, o alecrim, o queijo, sal, pimenta e misture, reserve.
- 3- Na mesma frigideira, aqueça o restante do azeite, despeje os ovos ligeiramente batidos com sal e pimenta, quando ainda estiver mole, espalhe o recheio e deixe cozinhar por mais 1 minuto.
- 4- Solte as laterais e dobre a omelete formando a meia lua, transfira para outro prato, sirva a seguir. Bom apetite!

Rendimento: 2 porções / **Grau de dificuldade:** Fácil / **Tempo de preparo:** 30min

Capítulo 5 – Almoço

A hora do almoço é uma das mais importantes do nosso dia. É nessa refeição que conseguimos a maior quantidade de nutrientes e calorias que o nosso corpo precisa. Nesta refeição ingerimos alimentos como proteínas, tais como as carnes e peixes, vegetais, ricos em vitaminas e fibras, carboidratos como o arroz ou macarrão, grandes fontes de energias. Todos esses alimentos compõem uma refeição que irá garantir mais energia para que possamos aguentar o dia todo.

A seguir listarei algumas receitas de pratos principais que são fáceis e muito gostosos. Essas receitas podem ser executadas por qualquer pessoa que tenha um mínimo de experiência na cozinha. São nutritivas e muito pouco calóricas. Se consumidas em porções moderadas auxiliam no controle do peso. Podem ser combinadas com acompanhamentos como suco naturais e uma fruta de sobremesa.

5.1 RATATOUILLE

INGREDIENTES

- 2 unidades de berinjela
- 1 unidade de pimentão amarelo
- 1 unidade de pimentão vermelho
- 2 unidades de abobrinha
- 1 colher (chá) de sal, cheia
- ½ unidade de cebola cortada em cubos
- 2 dentes de alho picado bem pequeno
- 4 unidades de tomate sem pele e sem sementes cortados em cubos
- 3 colheres (sopa) de salsinha picada
- ¼ xícara (chá) de azeite de oliva extra virgem

MODO DE PREPARO

- 1- Corte a berinjela e abobrinha em rodela de aproximadamente 0,5cm. Reserve.
- 2- Corte os pimentões vermelhos e amarelos em fatias. Reserve.
- 3- Coloque rodela de berinjela e abobrinha numa tigela e salpique 1 colher (chá) de sal por cima. Espalhe bem e deixe descansar por 30min.
- 4- Escorra toda a água que formar e seque bem cada rodela de berinjela e abobrinha com um papel toalha. Reserve.
- 5- Aqueça bem uma frigideira e unte com o azeite.
- 6- Grelhe apenas as abobrinhas e as berinjelas. Coloque poucas rodela por vez na frigideira, tomando cuidado para não as deixar moles demais. Reserve-as num recipiente.
- 7- Na mesma frigideira, refogue rapidamente as fatias de alho e cebola e adicione o tomate picado. Cozinhe em fogo baixo até que o tomate comece a se desmanchar.
- 8- Em uma travessa ou refratário que possa ir ao forno, cubra o fundo

com o tomate refogado, salpique 1 colher de sopa de salsinha picada e regue com aproximadamente 3 colheres de sopa de azeite extra virgem.

9- Arrume na travessa as fatias de legumes, intercalando as fatias de abobrinha, pimentões, cebola e berinjela (de preferência arrume os vegetais na vertical). Regue um pouco de azeite sobre os vegetais.

10— Na hora de servir, leve ao forno pré-aquecido a 220°C por 10min.

Rendimento: 6 porções / Grau **de dificuldade:** Fácil / Tempo **de**

preparo: 80 min

5.2 BACALHAU ASSADO COM BATATAS A MURRO

INGREDIENTES

- 4 postas de bacalhau
- 2 tomates
- 1 pimentão amarelo
- 1 pimentão vermelho
- 1 pimentão verde
- 12 batatas médias
- 1 cebola
- 100g de azeitonas pretas sem caroço

PARA O MOLHO – INGREDIENTES

- 100ml de azeite extra virgem
- 50ml de vinagre
- Dentes de alho descascados e picados
- Sal e pimenta preta moída a gosto

MODO DE PREPARO

1. Dessalgue o bacalhau em água fria, mudando por diversas vezes a água.
2. Seque-os com um pano limpo.
3. Abra os pimentões ao meio e limpe-os, tirando as sementes.
4. Corte os tomates em quartos e limpe-os, tirando as sementes.
5. Grelhe os tomates e o pimentões. Asse, na grelha, as postas de bacalhau dessalgado.
6. Descasque a cebola e corte-a em rodela finas. Passe-as por farinha e tire o excesso.

7. Frite-as em azeite quente. Escorra-as sobre papel absorvente, tirando todo o excesso de gordura.
8. Asse as batatas com casca. Uma vez assadas dê-lhes um pequeno murro. As batatas devem estar cozidas, porém não muito moles.
9. Coloque os ingredientes indicados para o molho dentro de um frasco de vidro com tampa. Agite-o, energicamente, de modo que os ingredientes se misturem.
10. Acrescente as azeitonas picadas.
11. Em uma travessa coloque as postas de bacalhau, as batatas, e os outros ingredientes, regue com um pouco do molho preparado no passo a passo anterior, sirva bem quente!

Dicas: outros vegetais como brócolis, podem ser adicionados ao final da receita, desde que cozidos ao dente, para se aproveitar melhor dos seus nutrientes, os cozinhe ao vapor.

Rendimento: 4 porções / **Grau de dificuldade:** Médio / **Tempo de preparo:** 50 min

5.3 FETTUCCHINE COM FRUTOS DO MAR E AZEITE DE ERVAS

INGREDIENTES

- 250g de fettuccine
- 250g de lula
- 6 unidades de vieira
- 6 unidades de camarões rosa limpos
- 60g de vingo-lhe
- 100g de tomate cereja
- 100g de mini abobrinha
- 200ml de azeite de oliva
- Alecrim a gosto
- 1 maço de tomilho
- 1 maço de manjeriço
- 30g de manteiga

MODO DE PREPARO

1. Junte todas as ervas e pique muito bem com a faca. Some os 150ml de azeite e reserve. Quanto mais tempo ficar em infusão, melhor.
2. Limpe as lulas, descartando as nadadeiras e a pele, guarde os corpos e as cabeças.
3. Encha de água uma panela grande e leve ao fogo alto até ferver, adicione o fettuccine e o cozinhe até que ele fique “al dente” (nem muito duro e nem muito macio), ao mesmo tempo pegue uma frigideira grande e aqueça bem.
4. Tempere com sal e pimenta do reino os camarões, adicione parte do azeite na frigideira e coloque os camarões, apenas doure-os, sem cozinhá-los por completo, retire e reserve.
5. Corte o corpo da lula em anéis finos, mais ou menos de 0,5cm de largura, junte as cabeças e tempere com sal e pimenta do reino.

6. Na mesma frigideira que foram selados os camarões, adicione os vôngoles. Eles vão começar a cozinhar, abrir e soltar um pouco de água. Neste ponto adicione os outros frutos do mar, os tomates cerejas cortados pela metade e as minis abobrinhas. Deixe cozinhar por alguns minutos. Retire do fogo.
7. Junte a massa com um pouco da água de cozimento, e finalize com a manteiga e o azeite de ervas. Misture com os frutos do mar e sirva imediatamente.

Rendimento: 2 porções / **Grau de dificuldade:** Médio / **Tempo de preparo:** 60 min

5.4 ARROZ DE FORNO À MEDITERRÂNEA

INGREDIENTES

- 2 latas de sardinha com óleo de soja coqueiro (125g cada)
- 2 xícaras de chá de arroz cozido
- 2 tomates sem sementes cortados em cubos pequenos
- 1 abobrinha italiana crua e ralada
- 100g de queijo mussarela em cubos pequenos
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Folhas de 5 ramos de salsa lavadas e picadas

MODO DE PREPARO

1. Em um refratário, adicione as sardinhas cortadas em pedaços.
2. Acrescente o arroz cozido, os cubinhos de tomate, a abobrinha ralada e a mussarela. Tempere com sal e pimenta, misture todos os ingredientes com um garfo.
3. Polvilhe um pouco do queijo por cima de toda a mistura.
4. Cubra com papel alumínio e leve ao forno médio (180°C) por aproximadamente 15min, apenas para aquecer.
5. Retire do forno polvilhe a salsa picada e sirva em seguida.

Rendimento: 4 porções / **Grau de dificuldade:** Fácil / **Tempo de**

preparo: 20min

5.5 CALDEIRADA MEDITERRÂNEA

INGREDIENTES

- 300g de camarão rosa
- 300g de lula em anéis
- 300g de robalo
- 5 unidades de tomate
- 2 dentes de alho picados
- 50ml de azeite extra virgem
- 30g de salsinha picada
- 50ml de vinho branco seco
- 100ml de caldo de peixe
- Sal e pimenta do reino branca a gosto

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela funda, aqueça o azeite extra virgem, refogue a cebola e o alho em fogo baixo, deixe dourar.
2. Adicione os tomates, o vinho branco e o caldo de peixe, tempere com sal e cozinhe por uns 10min.
3. Adicione primeiro o peixe, deixe cozinhar por 3min, adicione depois o camarão e a lula, deixe cozinhar por mais 3min ou até que fiquem ao ponto.
4. Desligue o fogo, adicione a pimenta do reino, a salsinha e sirva em seguida.

Rendimento: 2 porções / Grau **de dificuldade:** Fácil / Tempo **de preparo:** 25min

Capítulo 6 – Snacks variados

Entre o almoço e o jantar temos um pequeno período de tempo em que não comemos nada e é nessa parte em que muitas pessoas acabam pecando, pois se não ingerir nenhum alimento nesse intervalo de tempo, a tendência é que comamos uma porção maior durante o jantar, por isso, a ideia é manter o nosso organismo com a sensação de saciedade e para isso, ter sempre à mão snacks saudáveis irá nos ajudar com essa tarefa. Uma dica é comer sempre uma barrinha de cereal ou fruta à disposição.

Mostro algumas receitas de snacks a seguir, que poderão ser feitos com antecedência para ter sempre à mão quando precisar. Podem ser levados na mochila, na bolsa ou numa marmita. Além de muitos gostosos são super nutritivos.

6.1 BARRA DE CEREAIS E FRUTAS SECAS

INGREDIENTES

- ½ xícara de aveia em flocos
- 1 xícara de granola
- ½ xícara de coco ralado
- ½ xícara de pistaches (podem ser substituídos por: amêndoas, amendoim, castanhas do pará, nozes)
- ¼ xícara de linhaça
- 2 colheres (sopa) de sementes de girassol
- ¼ xícara de damascos secos, em cubos
- ¼ xícara de uvas passas
- 2 colheres (sopa) de manteiga de amendoim
- 3 colheres (sopa) de mel
- 1 colher (sopa) de açúcar mascavo
- 1 colher (chá) de baunilha
- 1 pitada de canela

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno a 180°C, despeje a mistura dos ingredientes secos em uma tigela e misture bem. Reserve.
2. Coloque a manteiga, mel, açúcar mascavo e baunilha em uma panela pequena e leve para ferver. Ferva por 30 segundos. Despeje a mistura de mel sobre a mistura dos ingredientes secos e mexa até ficar uma mistura uniforme.
3. Unte uma assadeira quadrada com spray de cozinha ou forre com papel manteiga. Despeje a mistura na assadeira, pressionando firmemente na assadeira.
4. Coloque no forno e asse por 25min. Retire do forno e deixe esfriar, cuidadosamente fatie em barras e leve à geladeira por no mínimo 2 horas.

5. Após este período, embale individualmente cada barrinha e conserve em geladeira. Está pronto o seu lanchinho da tarde super saudável e nutritivo.

Dicas: Como opcional você pode acrescentar ou substituir por: cardamomo, gergelim, noz moscada, chocolate em pó, morango seco, banana passa, raspas de limão, raspas de laranja, nozes, amêndoas, *etc.* Você pode criar a sua barrinha de acordo a seu gosto. Isso garante uma variedade de novos sabores, renovando sempre o seu lanchinho e criando sabores.

Rendimento: 8 porções / Grau **de dificuldade:** Fácil / Tempo **de preparo:** 180min

6.2 MUFFINS INTEGRAIS (MORANGO, BANANA OU MAÇÃ)

INGREDIENTES

Massa

- 2 bananas amassadas
- 1 e ½ xícara (chá) de farinha integral
- ½ xícara de azeite de oliva
- 1 ovo
- Canela a gosto
- 1 colher (sopa) de fermento
- 3 colheres (sopa) de granola

Cobertura

- 1 Banana picada em cubinhos
- Canela a gosto
- Pasta de amendoim
- Mel, suficiente para adoçar

MODO DE PREPARO

1. Para o preparo da massa, misture todos os ingredientes em um refratário e coloque em forminhas para assar. Asse em forno aproximadamente em 180°C por 15min ou até que o palito saia limpo.
2. Para o preparo da cobertura, misture as bananas picadas em cubos com a pasta de amendoim, o mel e uma pitada de canela. Se preferir usar morangos ou maçãs no lugar da banana, cozinhe-os no forno de micro-ondas por 5min ou até que amoleçam um pouco, e então adicione aos outros ingredientes.
3. Deixe os muffins esfriarem um pouco, adicione a cobertura e sirva

em seguida.

Dica: Pode-se adicionar ou substituir por: amêndoas, nozes, chocolates, chia, semente de linhaça. Se desejar, pode rechear os muffins com a mesma mistura usada na cobertura.

Rendimento: 6 porções / **Grau de dificuldade:** Fácil / **Tempo de preparo:** 30min

6.3 BISCOITOS DE AVEIA

INGREDIENTES

- 175g de farinha de trigo
- ½ colher (chá) de fermento em pó
- 85g de aveia
- 175g de açúcar (pode ser substituído por stevia ou açúcar mascavo)
- 1 colher (chá) de canela em pó
- 140g de manteiga
- 70g de mirtilo secos (ou uvas passas)
- 50g de noz
- 1 ovo batido

MODO DE PREPARO

1. Junte a farinha, o fermento em pó, a aveia, o açúcar e a canela numa tigela, misture bem com as mãos.
2. Adicione a manteiga e misture mais um pouco, coloque os mirtilos e as nozes, adicione o ovo e misture bem.
3. Polvilhe levemente a mesa com farinha e enrole a massa em forma de um cilindro. Embrulhe em película aderente e reserve na geladeira até endurecer.
4. Pré-aqueça o forno a 160°C.
5. Desembrulhe a massa, corte em fatias grossas e coloque numa assadeira. Asse por 15 minutos ou até dourar, deixe na assadeira até endurecer.
6. Assim que esfriar e estiver durinho, guarde-os em um recipiente fechado e é só aproveitar desse snack super saboroso.

Rendimento: 6 porções / **Grau de dificuldade:** Fácil / **Tempo de**

preparo: 25min

6.4 TRUFAS ENÉRGICAS DE TÂMARAS COM BAGAS DE GOJI

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de tâmaras sem caroço
- 3 colheres (sopa) de bagas de hoje
- 2 colheres (chá) de cacau cru
- 2 colheres (chá) de canela em pó
- ½ xícara (chá) de avelãs
- 1 colher (sopa) de sementes de chia

MODO DE PREPARO

1. Triture todos os ingredientes num processador até obter uma pasta composta.
2. Despeje a mistura num refratário e deixe na geladeira por 30 minutos a 1 hora.
3. Em seguida, utilizando as mãos, faça pequenas bolas de tamanho de trufas ou brigadeiros e dispunha num tabuleiro.
4. Num pires, coloque a canela ou o cacau cru e passe a superfície das bolinhas energéticas para fazer uma camada.
5. Leve novamente a geladeira e sirva sempre que quiser.

Rendimento: 10 porções / **Grau de dificuldade:** Fácil / **Tempo de preparo:** 70min

6.5 ESPETO DE FRUTAS E QUEIJO

INGREDIENTES

- Frutas diversas: kiwi, maçã, banana, morango, uva, amora, mirtilo, abacaxi, manga, *etc.*
- Queijo
- Espetos de madeira

MODO DE PREPARO

1. Para fazer esse espeto, você irá precisar cortar as frutas em cubos médios ou em formatos que preferir e ir espetando nos espetos, intercalando as frutas com o queijo, mantenha na geladeira e sirva sempre que quiser.

Dica: Esse espeto de frutas é um ótimo snack para levar ao trabalho ou numa viagem por exemplo, além de ser um sucesso com a criançada, pode se aproveitar as frutas das estações e mesclar com suas frutas favoritas.

Rendimento: 6 porções / **Grau de dificuldade:** Muito Fácil / **Tempo de preparo:** 5min

Capítulo 7 – Jantar

O jantar em geral deve ser uma refeição mais leve do que o almoço, no entanto, é super importante repor as energias que gastamos durante o nosso dia. Sua digestão costuma ser dificultada pelo sono, por isso alimentos mais leves como sopas e saladas são mais recomendados do que uma porção de macarrão, por exemplo.

Essa refeição deve ser realizada pelo menos 3 horas antes de nos irmos deitar. É no jantar que podemos inserir o vinho como acompanhamento. Uma sugestão é comer uma posta de salmão temperada com limão, azeite e sal, acompanhado de legumes grelhados, e uma taça de vinho tinto, de preferência para os vinhos tintos secos, por conter menor quantidade de açúcares. Outra sugestão para o jantar é uma sopa de legumes e verduras. Um chá de ervas como o de erva doce e camomila é indicado antes de ir se deitar.

7.1 GAZPACHO

INGREDIENTES

- 4 unidades de pimentão vermelho
- 2 unidades de pimentão verde
- 1 unidade de pepino japonês
- 4 unidades de tomate de bora
- ½ unidade de cebola
- 60ml de vinagre branco
- 30ml de suco de limão
- 90ml de azeite de oliva
- Sal e pimenta do reino branca a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte fora a parte do cabo dos pimentões vermelhos, abra-os ao meio e retire todas as sementes, retirando também a parte branca onde as sementes ficam. Corte os pimentões em pedaços menores, reserve.
2. Retire a casca do pepino. Faça um corte ao meio e retire as sementes, corte cada metade em 3 pedaços e reserve.
3. Pegue os tomates, retire apenas o centro do tomate e corte em pedaços menores, reserve.
4. Retire a casca da cebola, corte-a em pedaços e reserve.
5. Coloque todos os ingredientes preparados acima dentro do liquidificador, adicione o suco de limão o vinagre e o azeite e bata muito bem. Quando todos os ingredientes estiverem bem moídos e misturados, coe por um chinóis bem fino.
6. Leve à geladeira para resfriar. Na hora de servir acerte o tempero de sal e pimenta do reino e sirva sempre bem gelado.

Rendimento: 2 porções / **Grau de dificuldade:** Fácil / **Tempo de**

preparo: 20min

7.2 CREME DE CENOURA, LARANJA, MEL E COENTROS

INGREDIENTES

Creme

- 800g de cenoura em rodelas
- 1,5 litros de creme de batata
- Sal a gosto
- 50ml de azeite de oliva
- 100ml de suco de laranja

Acompanhamento

- 300g de laranja
- 25g de coentro
- 100ml de mel
- Azeite de oliva a gosto

MODO DE PREPARO

Creme

1. Em um recipiente de vidro, coloque as cenouras, tempere com azeite, sal, pimenta do reino e o suco de laranja. Cozinhe em forno de micro-ondas por uns 10min ou até que as cenouras estejam cozidas.
2. Bata no liquidificador com o creme de batata, confira o tempero e se preciso acerte no sal e na pimenta do reino. Reserve.

Acompanhamento

1. Para a guarnição, desgome a laranja, retirando as grainhas. Reserve.
2. Separe algumas folhas de coentros e o mel.
3. Sirva o creme em prato fundo com os gomos de laranja, as folhas de coentros e o mel.

Rendimento: 4 porções / **Grau de dificuldade:** Fácil / **Tempo de preparo:** 30min

7.3 ARROZ INTEGRAL COM LENTILHA E MANJERICÃO

INGREDIENTES

- 4 colheres (sopa) de manteiga
- 2 dentes de alho amassado
- ½ xícara (chá) de arroz
- ½ xícara (chá) de lentilha
- ½ xícara (chá) de vinho branco seco
- ½ colher (chá) de sal
- 2 xícaras (chá) de água fervente
- 3 colheres (sopa) de manjericão fresco picado

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, aqueça as 2 colheres de sopa de manteiga em fogo médio, refogue o alho, espere até dourar.
2. Junte o arroz e a lentilha e refogue por mais 3 minutos, mexendo sempre para que não queime.
3. Adicione o vinho, o sal e cozinhe por mais 3 minutos ou até que o vinho evapore.
4. Junte a água e abaixe o fogo. Tampe a panela e cozinhe por mais 35 minutos ou até secar toda a água.
5. Acrescente o manjericão e o restante da manteiga e misture delicadamente.
6. Reserve por 5 minutos e sirva em seguida.

Rendimento: 6 porções / **Grau de dificuldade:** Fácil / **Tempo de preparo:**
60min

7.4 SALADA QUENTE MEDITERRÂNEA

INGREDIENTES

- 200g de pernil suíno
- 2 unidades de cebola roxa
- 1 maço de rúcula
- 2 unidades de tomate
- ½ xícara (chá) de azeitona preta
- Azeite a gosto
- Aceto balsâmico a gosto
- Parmesão em lascas a gosto

Marinada

- 40ml de suco de limão
- ¼ xícara (chá) de azeite
- 1 colher (chá) de orégano
- 1 dente de alho

MODO DE PREPARO

1. Para fazer a marinada, coloque todos os ingredientes em um frasco de vidro com tampa e agite vigorosamente, até que todos os ingredientes estejam bem misturados, reserve.
2. Corte o pernil em fatias finas e tempere com a marinada. Deixe descansar por algumas horas. Quanto mais tempo o pernil ficar curtindo na marinada mais gostoso fica.
3. Descasque a cebola e corte-a em pétalas, reserve.
4. Retire o caroço das azeitonas e corte o tomate em cubos médios.
5. Remova o pernil da marinada e retire o excesso de umidade com o auxílio de um papel toalha.
6. Aqueça uma panela, doure levemente o pernil e reserve.
7. Na mesma panela acrescente um pouco de azeite e refogue a cebola, quando estiverem translúcidas, acrescente as azeitonas, volte o pernil

e mexa por alguns instantes.

8. Em uma tigela funda, misture a rúcula e o tomate com o pernil e a cebola, tempere com o balsâmico, mexa bem e acrescente as lascas de parmesão.
9. Sirva em seguida.

Rendimento: 2 porções / **Grau de dificuldade:** Fácil / **Tempo de preparo:**
90min

7.5 FUNDO DE ALCACHOFRA COM PASTA DE ERVAS

INGREDIENTES

- ½ colher (café) de pimenta do reino branca
- 2 colheres (chá) de sal
- ½ cálice de vinho branco
- 3 folhas de louro
- 2 dentes de alho
- 2 litros de água
- 4 unidades de fundo de alcachofra

Recheio

- 2 colheres (sopa) de manjericão picado
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- ½ xícara (chá) de creme de leite fresco
- 200g de cream cheese
- 1 colher (sopa) de cebolinha verde picada
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 4 colheres (sopa) de parmesão ralado

MODO DE PREPARO

Fundo da alcachofra

1. Com o auxílio de uma faca e de uma tesoura retire todas as folhas e cerdas (“espinhos”) da alcachofra, deixando apenas o fundo dela.
2. Em seguida coloque a água, o sal, a pimenta do reino, o vinho, o alho e o louro em uma panela funda e deixe o fundo da alcachofra

cozinhar até ficar tenro. Reserve.

Recheio

1. Misture o cream cheese com o creme de leite até formar uma pasta.
2. Adicione a salsa, o manjericão, a cebolinha, o sal e a pimenta, misture bem.
3. Passe essa pasta sobre a alcachofra.
4. Coloque numa assadeira, a alcachofra com a pasta e polvilhe o parmesão por cima, gratine em fogo médio a alto por cerca de 10 minutos.
5. Espere esfriar por uns minutos e sirva em seguida.

Rendimento: 4 porções / **Grau de dificuldade:** Fácil / **Tempo de preparo:** 60min

Capítulo 8 – Sobremesas

As sobremesas podem ser inclusas na dieta desde que com moderação e em pequenas porções. Algumas receitas a seguir têm como base o iogurte desnatado e frutas, além de cereais, castanhas e nozes, o que garante uma sobremesa saudável e muito saborosa.

Evite cair em tentação e consumir sobremesas muito calóricas e ricas em açúcares, como os bolos de chocolates e sorvetes, evite as industrializadas e prefira sempre uma que tenha frutas e cereais, como o parfait de iogurte com nozes e mirtilo, disponível abaixo.

8.1 SOBREMESA DE DAMASCO LIGHT

INGREDIENTES

- 100g de ricota light
- 100g de creme de leite light
- 100g de iogurte desnatado
- 2 colheres de mel
- 100g de damascos secos

MODO DE PREPARO

1. No liquidificador bata a ricota, o creme de leite, o iogurte e o mel, até obter uma mistura homogênea, reserve.
2. Os damascos precisam ficar de molho por pelo menos 2h para que amoleçam bem, para isso, coloque-os em uma tigela com água suficiente para cobri-los.
3. Passado as 2h, bata os damascos com a água na qual ficou de molho no liquidificador, até virar uma espécie de purê.
4. Coloque o creme preparado no primeiro passo em copinhos ou taças, adicione uma colherada do purê preparado no passo anterior sobre cada copinho ou taça, leve à geladeira e deixe até endurecer um pouco. Sua sobremesa está pronta.

Os damascos podem ser substituídos por tâmaras ou ameixas. Já o mel, pode ser substituído pelo açúcar demerara ou mascavo.

Rendimento: 4 porções / **Grau de dificuldade:** Fácil / **Tempo de preparo:** 2h30min

8.2 IOGURTE COM FRUTAS

INGREDIENTES

- Frutas a gosto (maçã, banana, morango, ameixa)
- 100g de iogurte desnatado
- 2 colheres de mel
- Granola à gosto

MODO DE PREPARO

1- Pique as frutas de sua preferência (sugestão: dê preferência para as frutas das estações, morango, ameixa, banana e maçã, são boas opções), escolha entre uma ou mais frutas.

2- Em uma taça intercale uma camada das frutas picadas e o iogurte desnatado, repita esse procedimento até completar a taça, se quiser adoçar finalize com uma colher de mel e granola.

Rendimento: 2 porções / **Grau de dificuldade:** Fácil / **Tempo de preparo:** 5min

8.3 ARROZ DOCE LIGHT

INGREDIENTES

- ½ xícara de arroz integral
- 500ml de leite desnatado
- 1 limão
- Canela em paus
- Cravos
- Adoçante de stevia
- Amido de milho

MODO DE PREPARO

1- Coloque o arroz ao fogo com duas xícaras de água, 2 canelas em paus e 5 cravos, após a água quase secar, acrescente o leite desnatado aos poucos. Quando sentir o arroz cozido, se sentir o caldo ralo, dissolva uma colher de sobremesa do amido de milho em duas colheres de leite desnatado e jogue no arroz.

2- Adicione o adoçante de stevia em pó ou líquido (pode ser substituído pelo açúcar demerara) verifique o sabor para não adoçar demais, quando atingir o ponto, jogue a raspa da casca de um limão, deixe por mais 3 minutos e desligue o fogo.

3- Sirva com canela em pó por cima, quente ou gelado.

Rendimento: 4 porções / Grau **de dificuldade:** Fácil / Tempo de

preparo: 1hora

8.4 CREME DE PAPAIA LIGHT

INGREDIENTES

- ½ mamão papaia
- 1 copo de iogurte desnatado consistente
- 1 copo com gelo e água

MODO DE PREPARO

1. Descasque o mamão e coloque-o no liquidificador
2. Bata a polpa do mamão com os outros ingredientes no liquidificador e pronto.

Dica: sirva gelado com frutas frescas e adocicadas como as frutas vermelhas, tal como a amora, framboesa e o mirtilo. O iogurte desnatado pode ser substituído por 3 colheres (sopa) de nata ou creme de leite.

Rendimento: 2 porções / **Grau de dificuldade:** Fácil / **Tempo de preparo:** 5min

8.5 PARFAIT DE IOGURTE COM MIRTILO E NOZ PECAN

INGREDIENTES

- 1 xícara de quinoa cozida e fria
- 2 xícaras de iogurte grego (na receita original usa-se o iogurte sabor baunilha)
- 2 xícaras de mirtilo
- ¼ xícara de nozes pecan
- 1 colher de sopa de mel

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe uma xícara de quinoa em duas xícaras de água, cozinhando-a até que a água seja absorvida. Deixe esfriar.
2. Em uma taça, sobreponha as camadas de quinoa, seguida por uma de iogurte, mirtilo e nozes, até que a taça seja totalmente preenchida.
3. Regue a parte de cima com o mel. Bom apetite!

Dica: sirva gelado se preferir.

Rendimento: 4 porções / **Grau de dificuldade:** Fácil / **Tempo de preparo:** 15min

Capítulo 9 – Conclusão

Manter uma dieta saudável e equilibrada não é uma tarefa fácil, principalmente para quem não está focado ou possui força de vontade. Uma boa dica para quem quer mudar uma alimentação calórica e nada saudável para uma dieta nutritiva e saudável é estudar bem os tipos de alimentos, tais como suas vitaminas, suas calorias, *etc.* Conhecendo bem os alimentos pode-se formar ou criar um plano de dieta saudável com os alimentos que são agradáveis ao paladar de cada pessoa.

A dieta mediterrânea é muito rica em muitos aspectos, além de ter como base a atividade física regular, que não necessariamente force o adepto a ir a uma academia, mas uma caminhada já é o suficiente, tem inúmeros benefícios, pois além de ser rica em alimentos antioxidantes e gorduras boas como o azeite, é rica em frutas, vegetais, legumes, verduras, leguminosas, cereais, amêndoas e nozes, alimentos que auxiliam no aumento do metabolismo e na prevenção de doenças cardíacas.

São inúmeros os estudos feitos em cima da dieta mediterrânea e muitos comprovam a sua eficácia. Foram vários estudos que comprovaram a diminuição do colesterol ruim e o aumento do colesterol bom, além da diminuição gradativa do peso e da gordura abdominal.

A dieta mediterrânea é muito recomendada por inúmeros nutricionistas por conta dos inúmeros benefícios que possui, no entanto, é um fato comprovado que essa dieta tem uma desvantagem que tem de ser levada em consideração: a dieta mediterrânea é considerada cara, por conta de consumir preferencialmente peixes como: atum, salmão, tilápia, além do consumo diário de castanhas e nozes, muitas frutas e verduras. No entanto, é claro que pode se adaptar ao bolso de cada um, porém terá seus benefícios reduzidos em relação à pessoa que faça a dieta de acordo com as regrinhas originais.

A dieta mediterrânea deve ser montada de acordo com as suas especificações e o seu sucesso é garantido se seguida à risca. Ter uma rotina alimentar, evitar alimentos gordurosos e calóricos, ter sempre uma fruta e barrinha de cereal a

disposição para quando sentir aquela fome entre uma refeição e outra, irá ajudá-lo a concluir com sucesso os seus objetivos.

Ter uma alimentação saudável e equilibrada é parte fundamental para quem se quer manter saudável, jovem e bonito. Não é apenas uma questão de estar em forma, mas um investimento a longo prazo para a sua saúde e bem-estar. O corpo em forma é uma consequência de um estilo de vida saudável e equilibrado além de ser bem-vindo para cada um de nós.