Orientação e pratos para o inverno

A estação é convidativa a pratos mais calóricos e saborosos...sabe porquê?

Porque precisamos de alimentos mais densos e gordurosos para ajudar a manter a temperatura ideal do corpo, isso acontece devido a necessidade de um gasto maior de energia.

É muito importante escolher e fazer um planejamento alimentar de quais pratos serão servidos e preparados durante a estação.

As escolhas para as preparações são muito importantes, mas é fundamental priorizar ingredientes mais saudáveis ou in natura como legumes, verduras e demais hortaliças como base principal, Claro que as carnes não devem ser esquecidas devido às proteínas animal e sua importância no dia a dia.

Exceto para os vegetarianos, muitos adoram a estação por poder abusar de novas receitas à base de hortaliças.

O inverno também é mais propício às inflamações por isso a importância de se cuidar e dar atenção a alimentação de forma inteligente como alimentos anti-inflamatórios naturais e termogênicos. Os alimentos de cores amarelo/ laranja ajudam na imunidade vale a pena aumentar a ingestão.

As frutas não devem ser deixadas de lado, porque além de vitaminas e minerais ajudam a hidratar o corpo.

Abaixo alguns pratos e bebidas que devemos abusar de forma equilibrada nessa deliciosa estação:

Caldos, cremes e sopa

Todos devem constar como base legumes e carnes e temperos mais naturais como ervas finas, noz moscada e outros. Nas sopas dê preferência para macarrão próprio para caldo e sempre adicione mais legumes do que o macarrão ou arroz.

Caldos doces como canjicas e arroz doce não se deve abusar na quantidade, mas são sempre bem vindos na estação.

Feijoada prato tradicional brasileiro, pode ser acompanhado de uma couve e laranja para ajudar na digestão, escolha adicionar carnes desfiada, linguiças e embutidos de boa qualidade, evite ingredientes com muita gordura, assim ficará mais saudável e leve.

Fondue de origem suíça hoje em dia muito conhecido, pode ser servido a base de carne, queijo e frutas com chocolate.

Raclette origem francesa a base de queijo quente pode ser servida com legumes como batata bolinha

e embutidos e torradas.

Chocolate cremoso

Tradicional ou cremoso pode ser feito batido a base de creme de leite light e adicionar pedaços de chocolate meio amargo para derreter aos poucos na bebida, além de um toque especial, pode usar também marshmallow. Experimente.

Chás

Muito utilizado nessa estação dê preferência aos que possui ação anti-inflamatória e relaxante como capim cidreira, hortelã, melissa, folha de laranja ou limão.

Adoce com mel de preferência.

Vinho

Deve ser escolhido a dedo de acordo com os pratos de acompanhamento, meio seco ou seco são mais saudáveis e leves com menos efeitos colaterais. Beba com moderação.

Molhos para pratos

Molhos são sempre bem vindos combinam muito com massas, mas lembre-se da base principal: caso escolha vermelho pode se arriscar fazer o natural á base de tomate fresco, cebola e ervas finas ou o molho branco a base de ingredientes light e saudáveis.

Massas, carnes, frituras e gorduras devem ser evitados não somente no inverno, mas em qualquer estação devido a lenta digestão que esses alimentos causam levando o ganho de peso indesejável.

Tudo pode, mas é a quantidade e qualidade que define na saúde, o equilíbrio é fundamental.

Se cuide.

Se prefina sempre.

Sua saúde agradece

Ingrid Lopes kelmer - Nutricionista Funcional

Contato e agendamento (31) 987461388

http://www.foconanoticia.com.br/noticia/6227/orientacao-e-pratos-para-o-inverno em 19/05/2024 06:50