

TENHA UM NATAL MAIS SUSTENTÁVEL!



OFEREÇA PRESENTES CASEIROS, COMO POR EXEMPLO, GRANOLAS, BOLACHAS SAUDÁVEIS E TRUFAS DE AVELÃ E CACAU (FEITAS A BASE DE TÂMARAS):

CONGELE AS SOBRAS DOS JANTARES DE NATAL. DESTA FORMA NÃO DESPERDIÇAMOS COMIDA NEM NOS ALIMENTAMOS EM EXCESSO.



NATAL MAIS SAUDÁVEL

FOOD TRAILS FUNCHAL

O NATAL É A ÉPOCA DO ANO EM QUE TEMOS MAIS FESTAS, JANTARES E CONVÍVIOS E QUE, POR ISSO, SE CARACTERIZA POR MUITOS EXCESSOS ALIMENTARES...



O QUE PODEMOS FAZER PARA UM NATAL MAIS SAUDÁVEL? REDUZIR O CONSUMO DE:

- ✓ Alimentos ricos em gordura saturada (enchidos e carnes processadas);
- ✓ Alimentos ricos em açúcar (bolachas, bolos, mousses e croissants, etc.);
- ✓ Refrigerantes e bebidas alcoólicas.

i Evite refeições “pesadas” e comer em grandes quantidades. Existe espaço para os alimentos característicos do Natal, mas em quantidades controladas. Evite também petiscar ao longo do dia (salgadinhos, batatas fritas, etc.)

PREFIRA ENTÃO

- ✓ Alimentos fonte de gorduras “boas” (gorduras mono e polinsaturadas) como o abacate os frutos oleaginosos e o peixe;
- ✓ Alimentos ricos em fibra como a fruta, hortícolas, sementes oleaginosas (linhaça e chia), leguminosas e cereais integrais.

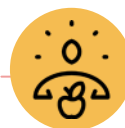


OUTRAS DICAS

- ✓ COMECE AS REFEIÇÕES PRINCIPAIS COM UMA SOPA DE HORTICOLAS (LEGUMES E HORTALIÇAS)
- ✓ BEBA ÁGUA AO LONGO DO DIA. EXPERIMENTE ÁGUAS AROMATIZADAS!
- ✓ BEBA CHÁS OU INFUSÕES AO LONGO DO DIA. COMO, POR EXEMPLO, DE GENGIBRE, LIMÃO, CANELA E/OU ALÇAÇUZ
- ✓ FAÇA ATIVIDADE FÍSICA
- ✓ FAÇA UM JEJUM NOTURNO DE 12H PARA O SISTEMA DIGESTIVO TER TEMPO DE “DESCANSAR”
- ✓ ADICIONE SEMPRE HORTICOLAS AO PRATO PRINCIPAL
- ✓ SE LHE APETECER MUITO UMA SOBREMESA, PARTILHE COM ALGUÉM OU OPTE POR UMA PEÇA DE FRUTA

TENTE FAZER UMA VERSÃO MAIS SAUDÁVEL DO SEU DOCINHO DE NATAL PREFERIDO! COMO?

- ✓ Reduza para metade a quantidade de açúcar e eventualmente substitua o açúcar branco por açúcar mascavado ou açúcar de coco;
- ✓ Como alternativa ao açúcar também pode utilizar tâmaras na forma de pasta, por exemplo;
- ✓ Substitua a farinha refinada das suas receitas por farinha integral;
- ✓ Adicione especiarias (gingibre, cardamomo, baunilha, etc.).



Desconecte-se à mesa (não utilize o telemóvel durante as refeições) e desfrute da sua companhia. Aprecie a refeição com calma e observe o que sente: conforto, alegria, satisfação. Finalize agradecendo.