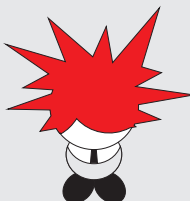
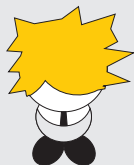


Seus companheiros nesta viagem...



Plunk é divertido, alegre e bem-humorado, mas só quer saber de viver o aqui e agora. E ele ama comidas vermelhas... Sempre que ele aparece, indica alimentos de consumo restrito. Um alimento ou bebida vermelho tem alto valor calórico e/ou gordura trans, saturada, colesterol, sódio ou alto índice glicêmico. **São todas muito gostosas, mas só podem ser consumidas em doses "homeopáticas", de preferência uma vez por semana.**



Maltz é descolado, parece que não está nem aí, mas no fundo toma conta da saúde. Ele sempre usa amarelo e marca os alimentos de consumo moderado, pois apresentam quantidades menores de carboidratos simples, gorduras trans, sódio e índice glicêmico. Ou seja, **pode-se comer diariamente, mas em quantidades reduzidas.**



Blikz é interessado, divertido, charmoso, cheio de ética, politicamente correto. Acredita que seu corpo merece tanto respeito quanto o ambiente e a sociedade. Por isso, ele se esbalda em comidas verdes. Sempre usa verde e indica alimentos que têm propriedades funcionais, ou seja, contribuem para a melhoria da saúde, e **podem ser consumidos sem restrições, apenas controlando a quantidade de calorias.**

COMER FORA O Mapa Do Sabor



*Dicas para uma alimentação
saudável e balanceada fora
de casa*



Self-services, quilos, lanchonetes e fast-foods fazem parte, hoje, de um enorme leque de alternativas alimentares das quais é praticamente impossível fugir quando se come fora de casa. Necessidade de uma vida moderna feita de correria, muito trabalho e falta de tempo. E, claro, há aqueles que fazem da refeição um momento de lazer nas horas de folga, frequentando sobretudo restaurantes, seja rodízio ou à la carte.

No entanto, apesar de diversificadas, essas opções trazem em si um risco. O que aparenta ser uma alternativa prática, pode também se transformar em perigosa armadilha para a saúde. Todo cuidado é pouco quando o assunto é comer fora de casa. Por isso, selecionamos aqui uma série de dicas para facilitar sua escolha diária de uma alimentação equilibrada e saudável. Elas ajudam a qualificar sua opção, mesmo a léguas da saborosa e insubstituível comida da "mamma".

Nesse passeio pelo mundo da gastronomia, lembre-se sempre de estar bem acompanhado. Nossos companheiros **Blikz**, **Maltz** e **Plunk** (veja mais sobre eles na contracapa) podem ser de grande ajuda nesse desafio de ter uma alimentação saudável fora de casa. Aproveite e bom apetite!

Instruções Gerais

Mesmo depois do advento do "light" e com a contínua descoberta de novos conceitos e práticas, ainda precisamos aprender muito sobre alimentação saudável. Dependendo do prato, as refeições fora de casa podem ficar altamente calóricas e com pequeno valor nutricional. Logo, escolher e planejar com cuidado o que comer são decisões cada vez mais importantes para o controle diário da sua saúde. Sem ficar atento ao cardápio, seu prato pode virar uma armadilha com excesso de gordura, calorias e sódio e, no lado oposto, ausência ou insuficiência de minerais, fibras e vitaminas. Outro cuidado importante é com a qualidade e higiene dos alimentos ofertados. Não adianta montar um prato super-saudável na teoria se os ingredientes estiverem a ponto de provocar uma intoxicação alimentar, não é?

- Adote como regra **sempre** começar a refeição com salada
- Cuidado com os temperos oleosos, especialmente os que contêm maionese. Eles são muito "engordativos"
- Se for beber durante a refeição, não passe de um copo (300 ml) e evite refrigerantes. O gás atrapalha a digestão
- Coma devagar e com atenção
- Procure fazer uma caminhada leve após a refeição
- Faça refeições mais calóricas no almoço - isso, se tiver mesmo que fazê-la
- Use azeite de oliva como tempero. Mesmo calórico, ele é uma fonte de gordura **monoinsaturada** e contribui para a redução do mau colesterol

De olho na limpeza

- Saladas, só conservadas sob refrigeração e com aparência fresca (que **não** estejam murchas, amareladas ou escurecidas)
- O local deve estar limpo. Evite estabelecimentos com poeira, teias de aranha, vidros e balcões de serviço sujos
- Evite locais com pouca circulação de ar e baixa iluminação
- Cuidado com a maionese. Só consuma se estiver sob refrigeração e se for industrializada
- Não consuma ovos com a gema mole
- Consuma apenas carnes bem passadas
- Se o cabo do talher de servir estiver encostando no alimento da travessa, não coma desse prato. Os cabos recebem contato direto da mão - nem sempre limpa - do público
- Solicite a troca imediata de talheres sujos
- Se os pratos estiverem virados para cima, use o que estiver embaixo, pois não teve contato com o meio ambiente
- Ao se sentar, limpe com um guardanapo os talheres e, se possível, o prato
- Evite temperos da mesa, que podem estar vencidos. Se for possível, verifique validade e armazenamento
- Os funcionários devem estar com uniformes limpos
- Nos self-services e restaurantes por quilo, procure comer, no máximo, até às 14h30. Evite alimentos que ficam expostos, sem aquecimento ou refrigeração adequados.
- Peça para visitar a cozinha e, assim, você poderá conhecer um pouco dos processos e constatar a higiene do local

QUILO E SELF-SERVICE

- Consuma diariamente folhas e legumes no almoço e jantar. Quanto mais colorido, mais vitaminas e sais minerais
- Escolha o carboidrato mais rico em nutrientes: arroz integral **OU** batata **OU** mandioca **OU** batata doce...
- Prefira alimentos cozidos, assados e grelhados
- Prefira carnes brancas, como peixe e frango sem pele
- Consuma carnes vermelhas no máximo 2 vezes por semana
- Ao comer massa com molho bolonhesa ou de queijo, dispense a carne e outros carboidratos
- Se não consegue ficar sem sobremesa, coma uma fruta. Gelatina, mesmo menos calórica que um doce, tem corante e açúcar e seu valor protéico não é tão representativo como alguns acreditam
- Em lanchonete, prefira um sanduíche de carne branca e salada ou um salgado assado com salada de fruta
- No quilo, tente fazer um prato com no máximo 500 g, sem "transbordar"
- Não repita no self-service. Pode estar pago, mas a sua saúde é mais importante
- Vontade de chocolate? Pense em 1 bombom (13g) e não em uma barra ou trufa. Você economiza umas 150 calorias na troca
- Prefira um cafezinho ou um chá com adoçante no final da refeição

Fuja disso

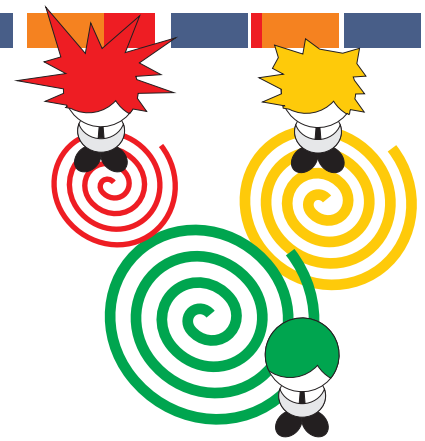
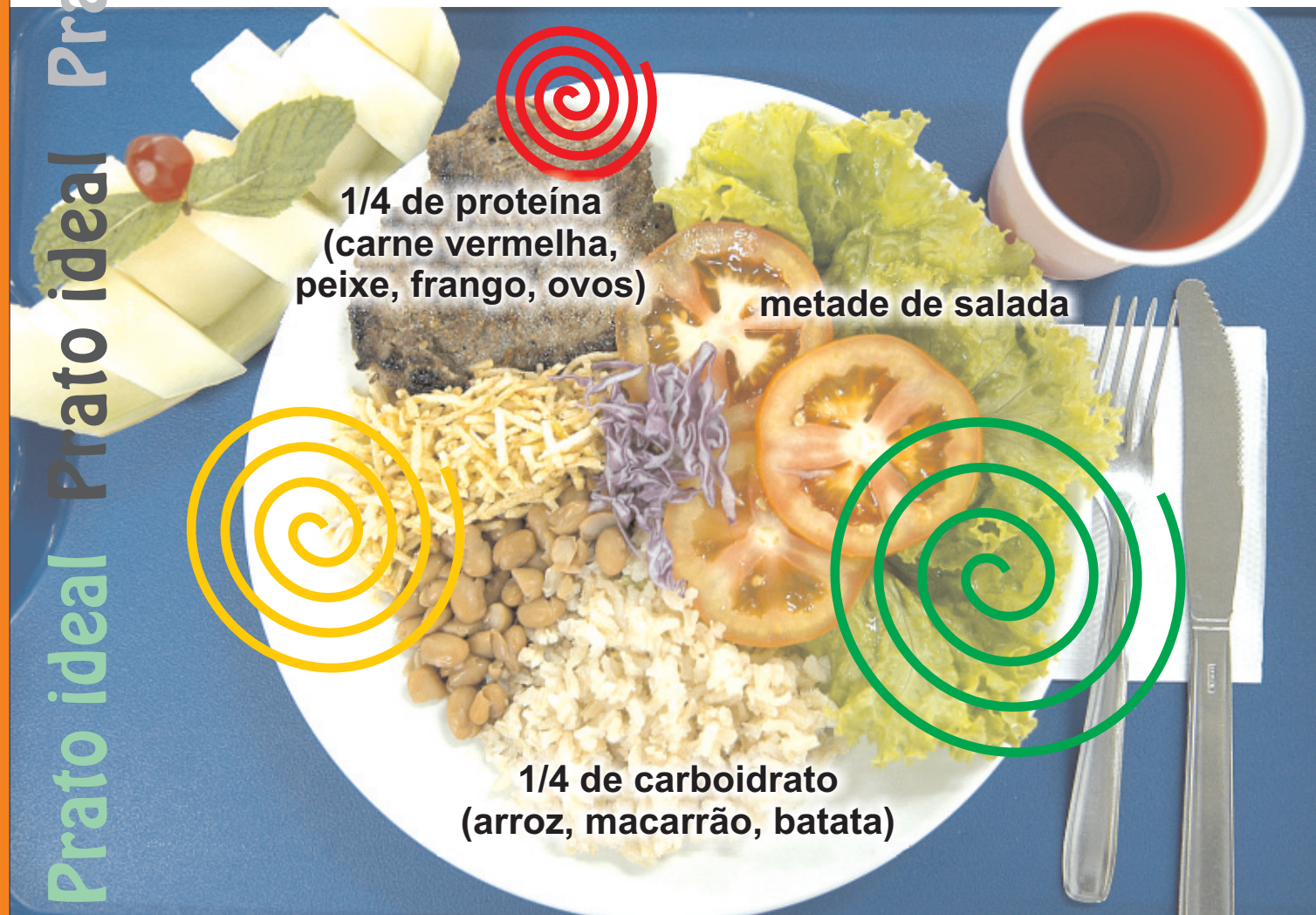
- Use pouco queijo ralado nas massas
- Use pouca quantidade de maionese, mostarda, catchup e shoyo
- Evite farofa, farinha ou pães, pois aumentam muito o valor calórico do prato (algo como 140 kcal a mais)
- Os combos de fast-food (sanduíche, batata frita e refrigerante) merecem toda a atenção. Eles têm valor calórico igual a 75% das necessidades de um dia para um adulto. Um prato com salada de folhas, legumes variados, 1 escumadeira de arroz, 1 concha de feijão, 1 bife, 1 porção de fruta e 1 copo de suco contém quase metade dessas calorias

Montando o prato

Prato ideal

O **prato ideal** existe e está quase sempre ao alcance de nossas mãos e bocas.

Ele é sempre muito colorido e deve ser composto basicamente de:



O MAPA DOS SABORES

Uma volta saudável pelo mundo dos restaurantes



Antes...

Couvert é uma maravilha... Inclusive para arredondar suas formas. Veja:

- Patês variados = de 80 a 100 kcal - 1 colher de sopa
- Manteiga = 136 kcal - 1 colher de sobremesa
- Azeite de oliva = 120 kcal - 1 colher de sopa
- Mini-pão de queijo = 140 kcal - 2 unidades
- Torrada de alho e azeite = 82 kcal - 1 unidade

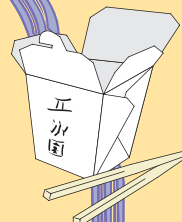
- Dispense a batida ou caipirinha de entrada ou se limite a um copo:
- 1 copinho de 50 ml de caipirinha de limão = 85 kcal;
- 1 copinho de batidinha tem aproximadamente 150 kcal

Comida Italiana



- Peça um prato de massa individual para duas pessoas. A quantidade em geral é suficiente
- Prefira sempre molhos com tomates frescos. Aqueles à base de queijo são muito calóricos. Lembre-se: tomate é blikz!
- Com molho branco ou o de queijo, prefira massa verde de espinafre e sem recheio
- Use e abuse do manjerição e do orégano: são saudáveis e saborosos
- Se pedir massa recheada, prefira a de ricota ou de abóbora
- Italiano sem massa? Uma opção saudável é a *bruschetta*, junto com vinho e salada regada a azeite de oliva e vinagre balsâmico
- Sim, é gostoso, mas não exagere no queijo parmesão
- Vinho? Também não exagere. Consuma no máximo duas taças e prefira os secos

Comida Oriental



- Procure por alimentos cozidos, assados ou grelhados
- Alimentos crus, como *sushi* ou *sashimi*, apenas em restaurantes conhecidos e confiáveis
- Evite alimentos fritos, como *tempurá*, *hot roll*, rolinho primavera, *guioza*, camarão empanado, frutas caramelizadas (são fritas e contêm muito açúcar), e até o *yakissoba*
- Se for consumir *yakissoba*, prefira o de legumes;
- O frango xadrez vai bem, mas dispense o amendoim;
- Consuma com moderação as carnes desfiadas com cebola ou *moyashi* (broto de feijão), por causa do excesso de shoyo
- Arroz com legumes é um bom acompanhamento
- O pão chinês é cozido no vapor e pode ser consumido com moderação
- O tofu tem baixíssimo valor calórico e é muito nutritivo. Pode "abusar"
- Não abuse de shoyo, que tem alto teor de sódio. Cuidado com a pressão!
- Não exagere no saquê. É uma bebida com alto teor alcoólico e, conseqüentemente, muitas calorias

Churrascarias



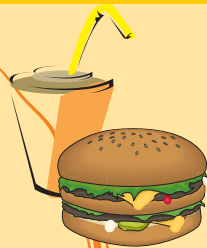
- Aproveite o bufê de saladas, geralmente muito variado (Isso é muito blikz!!!)
- Coma menos carboidratos (arroz, macarrão) se pretende experimentar de tudo. Em vez deles, prefira legumes
- Escolha as carnes mais magras (alcatra, contrafilé, fraldinha, carne de frango sem pele)
- Retire sempre as gorduras aparentes (Até na churrascaria dá para ser blikz!)
- Para poder experimentar e saborear de tudo, pegue pedaços pequenos de carne
- Evite comer frituras (batata, mandioca, torresmo), pois a quantidade de carne já vai contribuir com a gordura
- O queijinho assado é uma boa pedida, mas também precisa ser consumido com moderação
- Tente não comer tudo com pão
- Procure não comer até se empanurrar. Mesmo que o rodízio esteja pago, sua saúde vale mais
- Não se encharque de cerveja. Tome uma latinha; no máximo duas
- Sobremesa, nem pensar. Deixe para consumi-la bem mais tarde (de preferência no dia seguinte)

Comida Árabe



- Prefira o quibe assado (Maltz) ao frito (Plunk), que tem quase o dobro de calorias
- Só coma quibe cru em locais confiáveis
- Charuto de repolho ou de folha de uva são alimentos completos: proteínas, carboidratos e fibras. E uma delícia!
- Cuidado com as sobremesas árabes, em geral muito doces e gordurosas
- Arroz com lentilhas é saboroso e mais rico em nutrientes do que o arroz branco simples
- Abobrinha recheada é uma opção saudável e com poucas calorias
- A *kafta* também pode ser consumida como fonte de proteína
- Outras opções da hora: coalhada seca (tem 320 kcal por 100g, mas é rica em cálcio), tabule (tem 138 kcal por 100g e muitas fibras), coalhada fresca (61 kcal por 100g e também rica em cálcio), *esfiha* aberta de carne (129 kcal por 100g), *esfiha* fechada de carne (137 kcal por 100g), *homus* (313 kcal por 100g e rico em ferro, magnésio, fósforo e ácido fólico), *babaganuch* (83 kcal por 100g)

Fast Food/Lanches



- Prefira lanches com salada e pouca ou nenhuma maionese
- Não inclua todas as opções calóricas - x-tudo, milk-shake, fritas e sundae - em uma única refeição
- Evite o excesso de catchup, mostarda e maionese
- Opte por lanches com frango grelhado no lugar dos empanados
- Peça a porção pequena. O lanche médio, além de ter muitas calorias, é acompanhado de meio litro de refrigerante (muito açúcar, muito gás, muito Plunk!)
- No lugar do suco com açúcar ou do refrigerante normal, prefira água de coco, suco light ou refrigerante dietético

Comida Brasileira



- Controle as quantidades e se limite apenas a um prato **não cheio** de feijoada, dobradinha, tutu ou moqueca
- Com feijoada, não dispense a couve e a laranja. Se puder acompanhá-la com arroz integral, melhor
- Dobradinha é muito calórica e riquíssima em gorduras, mas também tem muitas proteínas. Não coma sempre e controle a quantidade!!! Uma cumbuca grande pode conter mais de 500 kcal
- O tutu leva muita farinha. Portanto, não inclua outra porção de carboidrato e tente se limitar a uma escumadeira cheia
- Peça moqueca de peixe ou frutos do mar, mas prefira a versão capixaba, que não leva leite de coco. Não exagere naquela farofa amarelinha, porque ela é preparada com muito azeite de dendê (altamente calórico!!!)
- O camarão ao bafo é saboroso, rico em proteínas e nutrientes e pouco calórico, mas quem tem colesterol alto deve evitar
- O vatapá é outro prato saboroso, mas muito rico em calorias por causa do dendê. Coma com moderação!
- Os doces brasileiros em geral têm muito açúcar. Escolha um ou dois tipos e consuma pequenas porções
- Queijo branco é um bom acompanhamento para os doces
- Para equilibrar uma refeição típica brasileira, em geral rica em farináceos (farofas, tutu, pirão) e gorduras (dendê, feijoada, torresmo), dispense acompanhamentos, não repita e coma uma fruta na sobremesa

Comida Francesa



- De forma geral, são servidas porções pequenas, o que ajuda muito a controlar a alimentação
- Os croissants, brioches e quiches têm muita manteiga
- Os franceses também são loucos por queijo e, de preferência, os mais gordurosos e salgados que existem. Queijos são ricos em cálcio, fósforo, selênio, vitamina A, mas também em colesterol. Não exagere!
- Comida francesa sem um bom vinho parece até sacrilégio, mas convém não abusar. Duas taças bastam
- As sobremesas francesas são confeccionadas com muita manteiga e creme de leite. Prefira uma porção pequena

Pizzaria



- Procure consumir apenas duas fatias
- Se pretende comer mais do que isso, escolha opções mais saudáveis como escarola, vegetariana, ricota e/ou atum
- Lembre-se: o catupiry é um vilão, pois deixa as pizzas muito mais calóricas e nem todos os lugares servem o original
- Faça um esforço e fuja dos rodízios. Você perde a noção de quantidade nesse tipo de restaurante

Comida Alemã



- Chucrute é pouco calórico e uma boa opção. É blikz
- Já os tradicionalíssimos Joelho de Porco e Salsichas, de todas as formas e cores, são muito ricos em gordura saturada e colesterol e não devem ser consumidos em grandes quantidades
- O purê de maçã e a batata são acompanhamentos saudáveis, saborosos e ricos em potássio
- O chope é ótimo, mas dois copos bastam

Comida Espanhola



- A comida espanhola tem, em geral, muitos frutos do mar em sua composição. Cuidado com o colesterol!
- Sim, é difícil, mas evite comer mais de um prato de *paella*
- Coma peixes e frutos do mar em locais tradicionais ou de qualidade reconhecida
- Os espanhóis gostam de regar seus alimentos com azeite de oliva, que é muito saudável e ajuda a diminuir o colesterol. Só não exagere, porque engorda

Comida Portuguesa



- O tradicional bacalhau é um peixe rico em Ômega 3 e quando vem cozido, combinado com azeite de oliva, auxilia na diminuição do colesterol ruim. Tome cuidado apenas com o excesso de calorias e de sal
- Os doces portugueses são outra tradição, mas cuidado porque são feitos à base de muitas gemas
- A alheira (prato típico contendo carne e banha de porco, carne de ave, pão, azeite, alho e colorau) é uma delícia, mas deve ser consumida com moderação
- O caldo verde é uma opção nutritiva para o inverno, mas não se deve exagerar. A combinação de batata e lingüiça é bem calórica

Comida Vegetariana



- Escolha pratos ricos em leguminosas, principalmente a soja, para manter o nível protéico da refeição
- Consuma arroz integral em versões variadas. Este alimento é rico em cálcio, fósforo, potássio, selênio e algumas vitaminas do complexo B
- As sobremesas são feitas com frutas e na versão light ou diet. Mas cuidado: excesso de adoçante não é bom
- Se você não consome carnes, sempre tenha uma leguminosa (feijão, lentilha, ervilha ou soja) nas suas refeições principais e consuma leite, queijo e ovos
- Consuma verduras e legumes variados para garantir a ingestão de vitaminas e minerais necessários ao organismo