

**Cliente:** Clínica Helena Costa – Thaianna Velasco

**Veículo:** Revista Malu

**Data:** Junho/2015

**Colunas/Editoria:** Dietas

**Pag(s):** 15

## { Dieta da semana! }

Daniela Andrioli

# Sucos antibarriga

A barriguinha é uma das partes do corpo que mais incomoda. **Malu** conversou com a nutricionista **Thaianna Velasco**, que preparou quatro bebidas especiais que prometem detonar as gordurinhas dessa região. “Esses sucos ajudam a queimar gordura como um todo, não só por seus ingredientes termogênicos, mas por conterem muitas fibras, conseguem manter a insulina estável, o que favorece o não acúmulo de gordura na barriga”, explicou. Com o cardápio abaixo, você perde até 7kg no mês!



## PAPO DE NUTRIÇÃO

Vivian Goldberg é nutricionista do Portal Carilha Cor de Rosa. Site: corderosacarilha.blogspot.com.br

## Fome nos dias frios

• Comida é como cobertor, esquenta! E no inverno, a fome aumenta de verdade. Resultado: aparece aquela atração por pratos mais pesados, com mais gordura, cremes e molhos, que enganam melhor a fome.

• Para se defender do frio, o corpo precisa de um pouco mais de calorias (150 no máximo). Por isso o apetite aumenta, alimentos quentes trazem uma sensação de conforto, pois é a temperatura da comida, mais do que as calorias, que mantém o corpo aquecido.

• Aposte num cardápio com chás, sopas leves e frutas assadas: tudoquentinho para deixar o estômago feliz e acalmar a fome!

### NA HORA DAS REFEIÇÕES

- Bata o pó para shake light com leite desnatado morno.
- Pera, maçã e banana assadas no microondas, polvilhadas com canela ou servidas com iogurte desnatado, valem por uma sobremesa de inverno.
- Abuse das bebidas quentes e para deixá-los energeticamente mais quentes, acrescente gengibre, canela em pau ou aniz-estrelado.
- A hidratação é superimportante também nos dias mais frios, porém, sentimos bem menos sede. Para driblar esse problema, continue firme com a água e, de vez em quando, chocolate quente desnatado ou light.
- A noite fica mais fácil substituir refeições por sopas, caldos ou cremes (na hora de preparar, use pouca gordura, como óleo, azeite, manteiga).

	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4
Café da manhã	<b>Suco antibarriga 1:</b> 1 folha de couve • 1 maçã • 1 limão siciliano • 1 colher (sopa) de chia. Bata todos os ingredientes no liquidificador. Depois de pronto, acrescente 1 colher (sopa) de farinha de banana verde	<b>Suco antibarriga 2:</b> 2 rodelas de abacaxi • 2 ramos de hortelã • 100ml de água de coco • 1 pitada de canela. Bata todos os ingredientes no liquidificador. Depois de pronto, colocar a canela	2 ovos mexidos • 1/2 mamão papaia • 1 xícara de café preto	Tapioca com 1 colher (sopa) de cottage e 1 colher (sobremesa) de geleia de damasco sem açúcar • 1 xícara de chá verde
Lanche da manhã	1 porção de oleaginosas e frutas secas	1 banana amassada com canela, um fio de óleo de coco e 1 colher (sopa) de amaranto	<b>Suco antibarriga 3:</b> 3 colheres (sopa) de frutas vermelhas (morango, amora e framboesa) • 1 colher (sobremesa) de goji berry • 100ml de chá de hibisco gelado. Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba	<b>Suco antibarriga 4:</b> 2 fatias de melancia • 1 punhado de salsa • 1 pedaço de gengibre (pequeno). Bata tudo no liquidificador, coe e tome
Almoço	1 filé de frango • salada de folhas verdes • 2 colheres (sopa) de purê de abóbora	1 filé de peixe • salada de alface e tomate • 2 colheres (sopa) de purê de couve-flor	1 almôndega de frango com molho de tomate • 1 porção de salada mista • 1 porção de brócolis no vapor	1 filé de peixe assado • 1 porção de salada de sua preferência • 1 berinjela assada com alecrim
Lanche da tarde	1 torrada integral com pasta de grão-de-bico ou berinjela • 150ml de leite vegetal com café (adoce com stévia)	1 iogurte natural sem açúcar e conservantes	Vitamina de abacate: 1 fatia pequena de abacate, 100ml de leite vegetal e 1 colher (sopa) de mel	1 banana amassada com 1 colher (sopa) de óleo de coco e 1 colher (sopa) de aveia
Jantar	200ml de sopa de legumes (sem batatas)	Omelete com recheio de folhas ou vegetais (espinafre, alho-poró, cebola ou manjeriço)	Tabule de quinoa: quinoa, pimentão, tomate, salsinha, cebola, alho e pepino	1 prato fundo de sopa de lentilha
Ceia	5 morangos	1 fatia pequena de abacate	Sementes de girassol e abóbora	1 tigela de gelatina natural: 1 pacote de gelatina em pó sem sabor • 500ml de suco de uva integral (ou suco de sua preferência). Ferva 250ml do suco de uva e desligue o fogo. Dissolva 1 pacote de gelatina em pó sem sabor e, em seguida, acrescente o restante do suco. Coloque em tigelinhas e leve à geladeira

**Consultoria:** Thaianna Velasco, nutricionista funcional da Clínica Helena Costa, no Rio de Janeiro.

Mande sua pergunta ou sugestão para [malu@astral.com.br](mailto:malu@astral.com.br)