

Cliente: Clínica Helena Costa – Thaianna Velasco	
Veículo: Vogue Online	Data: 23/12/2015
Colunas/Editoria: Lifestyle – Gastronomia	Pag(s):

VOGUE

BRASIL

Lifestyle

Natal sem culpa: substitua receitas para uma ceia mais saudável

A nutricionista Thaianna Velasco dá dicas de substituições inteligentes para a ceia de Natal

23/12/2015 - 08h12 - Atualizado 08h12 / por CAMILA PADILHA



Vogue Paris - Fevereiro 2014 (Foto: Terry Richardson)

Cliente: Clínica Helena Costa – Thaianna Velasco	
Veículo: Vogue Online	Data: 23/12/2015
Colunas/Editoria: Lifestyle – Gastronomia	Pag(s):

Natal, amigos, Réveillon e férias: o último mês do ano - e mais esperado dentre os 12 meses - conta com muito agito e, conseqüentemente, muitas calorias na mesa. Saber substituir ingredientes ultracalóricos por opções mais saudáveis é essencial para não ganhar os quilos perdidos durante o ano.

Pensando nesse dilema, a *Vogue* consultou a nutricionista **Thaianna Velasco** e listou abaixo trocas sensatas (e magras) pra se fazer na ceia de Natal. Confira:

FAROFA

Dica: trocar a farinha de rosca pelo amaranto.

O amaranto é um alimento rico em aminoácidos e fibras, que dará maior saciedade. Tem menor teor de carboidrato que as farinhas tradicionais. O carboidrato vira açúcar no sangue rapidamente e tende a se acumular com maior facilidade. Além disso, é sem glúten e pode ser consumido por pessoas com alergias e intolerâncias.

TENDER

Dica: Substituir o tender por carnes mais magras, como o peixe, frango ou mesmo o peru.

Opte pelo peito na hora de se servir e prefira temperá-los em casa, pois os que já vêm temperados levam muitos condimentos que fazem mal a saúde, como o glutamato monossódico.

RISOTO

Dica: trocar o arroz pela quinoa.

A quinoa é uma proteína vegetal de alto valor nutritivo, rica em proteínas e com menor quantidade de carboidrato que o arroz. O carboidrato quando consumido em grandes quantidades tem maior facilidade em ser estocado na forma de gordura.

Cliente: Clínica Helena Costa – Thaianna Velasco	
Veículo: Vogue Online	Data: 23/12/2015
Colunas/Editoria: Lifestyle – Gastronomia	Pag(s):

ARROZ

Dica: trocar o arroz branco pelo arroz negro, vermelho ou mesmo integral. Eles contêm mais nutrientes e fibras que darão maior saciedade.

CUSCUZ

Dica: não substitua!

Opte pelo cuscuz marroquino, com vegetais e amêndoas.

RECHEIO DO LOMBO

Dica: opte por um mix de vegetais, ervas com molho de tomate ou um queijo magro como um creme de ricota. Essa combinação é menos calórica e mais saudável.

PANETONES

Dica: escolha opções mais light

A melhor opção é fazer o seu próprio panetone! Há inúmeras receitas na internet, mais saudáveis, sem glúten, sem lactose, sem açúcar... É só escolher a mais gostosa, não deixando é claro de olhar os ingredientes sempre.

BOLOS

Dica: opte por bolos com ingredientes mais saudáveis

Substituir principalmente o açúcar e a farinha de trigo. O açúcar comum, por açúcar de coco ou adoçantes como a taumatina, stévia ou eritol e a farinha branca por aveia, farinha de coco ou de arroz integral.

Cliente: Clínica Helena Costa – Thaianna Velasco	
Veículo: Vogue Online	Data: 23/12/2015
Colunas/Editoria: Lifestyle – Gastronomia	Pag(s):

PAVÊ (ou outras sobremesas típicas)

Dica: opte por frutas da estação

Além de ser bem menos calórica, é mais saudável. Use a criatividade e incremente a sua sobremesa para não ficar atrás! Faça uma calda com chocolate 70% sem açúcar derretido e jogue por cima. Você pode utilizar também, canela, coco ralado e castanhas.

Dicas gerais para não exagerar na ceia:

Existem pessoas que sonham o ano todo com a ceia de natal. Você pode se deliciar sim, mas com moderação e equilíbrio, afinal para quê comer até passar mal ou recuperar os quilos perdidos em uma noite. Então tenha consciência, não chegue faminto na hora da ceia. Não coma com os olhos! Coma devagar, isso diminuirá a quantidade de comida ingerida. Coma em maior quantidade as proteínas, oleaginosas e saladas. Com moderação as sobremesas, arroz e batatas. Fuja de molhos muito calóricos, à base de creme de leite, por exemplo, e das bebidas açucaradas como: refrigerantes e sucos artificiais. **(CAMILA PADILHA)**