



a tua hora **H**

Fazer uma alimentação equilibrada numa economia em desequilíbrio

Neste período de incerteza financeira, em que estamos todos um pouco mais atentos a quanto gastamos com a alimentação, por vezes podemos ficar com a sensação de que é praticamente impossível seguir uma alimentação equilibrada com um orçamento apertado. Não há dúvida que os alimentos mais baratos (como alimentos à base de amido, açúcares e gorduras) são também os menos nutritivos, quando comparados com os mais dispendiosos, como a fruta, legumes e os alimentos que contêm fontes saudáveis de proteína. Mas comer bem e poupar dinheiro podem andar 'lado a lado'.

Para o ajudar, aqui ficam algumas dicas dos especialistas em nutrição da Herbalife:

- Seja vegetariano uma vez por semana. Combinar cereais (como o arroz ou o milho) com feijões, ervilhas secas ou lentilhas, é uma forma pouco dispendiosa de incluir proteínas de boa qualidade na sua dieta alimentar.
- Use temperos para apurar o sabor das suas refeições, por exemplo, lentilhas com caril e arroz integral ou sopa de feijão preto picante com pão de milho ou tortilhas de milho. Termine a refeição com uma salada ou fruta da época, e assim terá feito uma refeição nutritiva, sem gastar muito por pessoa.
- Evite a 'comida de plástico'. Um batido, substituto de refeição enriquecido com proteína, como a Mistura para Bebida Nutricional, Fórmula 1 da Herbalife®, misturado na liquidificadora com leite (ou leite de soja) e fruta fresca ou cozida, pode fornecer, por menos dinheiro, uma nutrição mais equilibrada do que as alternativas de 'comida de plástico' – sendo simultaneamente uma refeição prática e com um bom valor nutricional.
- Congele os alimentos da época. As frutas e os legumes congelados mantêm o mesmo valor nutricional dos frescos – na verdade, em algumas situações, o congelamento pode preservar mais nutrientes, devido ao processamento rápido dos alimentos após a colheita. Compre nos mercados tradicionais, escolha alimentos da época e congele-os.

Os acompanhamentos e legumes temperados, que são pré-preparados e congelados, são também mais dispendiosos. É melhor para si (e mais barato), comprar legumes simples e temperá-los você mesmo.

- As refeições congeladas são práticas, mas podem não sair baratas. E, muitas vezes estas refeições não são completas, a menos que as acompanhe com uma salada, legumes ou fruta, o que vai aumentar o custo total da refeição. Em vez disso, cozinhe as suas refeições para a semana, como sopas, estufados ou pratos de massa, e congele-as em doses individuais para levar para os seus almoços, durante a semana de trabalho.

Não deixe que uma carteira apertada o leve a "alargar a cintura". Com um pouco de planeamento, pode controlar o seu orçamento e comer bem ao mesmo tempo.

Para mais informações, contactar:
ADD Comunicação
Telefone: 21 315 31 05