

Use e abuse de 30 lanches que emagrecem de verdade

Lanches saborosos que ajudam no processo de emagrecimento.

Todo mundo sabe que fazer dieta é um saco!

Fazer dieta é quase sempre sinal de mesmice. Vamos falar a verdade, é difícil criar lanches ou refeições saudáveis que sejam gostosas, rápidas e que não engordam.

Aqui temos 30 lanches super rápidos e gostos com as devidas calorias controladas.

Uma mão na roda para quem quer e precisa fazer a tal da Reeducação Alimentar e emagrecer.

Aproveite e conheça agora essas dicas especiais:



Oito cenouras baby com molho de iogurte desnatado

“É bom não exagerar na quantidade de molho para não engordar o prato”, recomenda a nutricionista Roseli. Ela garante que as cenouras são ricas em carotenoides e antioxidantes, que auxiliam na saúde da pele, combatem o envelhecimento e a formação de radicais livres. Oito cenouras baby têm 20 calorias e 100 gramas do molho aproximadamente 60.

Sanduíche de pão sírio integral com ricota.



O sanduíche com meio pão sírio integral e uma fatia de ricota tem menos de 93 calorias. E as vantagens não param por aí: esse lanche é rico em fibras, carboidratos e proteínas. “Além de dar energia, os carboidratos integrais têm baixo índice glicêmico, e por isso, dão mais saciedade”, explica a nutricionista Maria Lucia Tafuri.

Maçã assada com canela.



A maçã – que tem em média 95 calorias – é uma das frutas mais ricas em fitoquímicos benéficos à saúde, como a quercetina, um antioxidante que ajuda na prevenção do câncer, melhora a circulação, diminui o colesterol e o nível glicêmico. “Além disso, sua casca é fonte de pectina, uma fibra que ajuda a

regular o intestino e oferece mais saciedade. E a canela pode ajudar no emagrecimento, uma vez que acelera o metabolismo, sem adicionar calorias ao doce”, afirma a nutricionista Roseli.

Estudo feito pela American Cancer Society, ainda mostra que comer uma maçã por dia diminui as chances de câncer colorretal. Isso acontece porque essa fruta é rica em flavonoides, antioxidantes que impedem os radicais livres de causar danos às células.

Iogurte desnatado com mel



Uma unidade de iogurte desnatado com uma colher de sopa de mel tem aproximadamente 90 calorias. Além de ser rico em cálcio e excelente para a saúde dos ossos. “O iogurte é um excelente probiótico, ou seja, ele ajuda na formação e manutenção da flora intestinal. O mel, por sua vez, dá energia e fortalece o sistema imunológico”,

14 amêndoas.



As amêndoas têm fibras que ajudam o trânsito intestinal e dão saciedade. A nutricionista Roseli explica que essas sementes são também ricas em gorduras insaturadas, que ajudam a proteger o coração, além de ser fonte de cálcio, que mantém a saúde óssea e auxilia nas contrações musculares. Uma porção com 14 unidades tem apenas 90 calorias e zero gordura saturada, aquela que faz mal à saúde, mas nem por isso deixa de ser gordurosa. A porção sugerida tem 11% dos valores de gorduras totais recomendados por dia, então, fique atento!

Sorvete light, frozen de iogurte desnatado e picolé de frutas.



Uma bola de sorvete light tem, em média, 90 calorias. Mas a redução do número de calorias não melhora a qualidade das gorduras. “O ideal é optar pelo frozen de iogurte desnatado, que tem os benefícios e as calorias do ingrediente base da receita, ou até pelo velho picolé de fruta, que tem entre 50 e 100 calorias por unidade”, afirma Roseli Rossi.

Bolacha água e sal com cottage.

Comer duas bolachas integrais de água e sal é uma boa alternativa para um lanche entre as refeições. “O queijo cottage também pode ser usado como acompanhamento”, diz Rosana Farah, da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição. A bolacha integral dispensa a farinha refinada, o que mantém as quantidades de vitaminas, minerais e fibras dos cereais no pão, tornando-o

bastante nutritivo. Mesmo que também tenha carboidratos, as fibras contidas nele evitam a sensação de fome precoce. Esse lanche tem apenas 50 calorias.

Barra de cereal de morango com chocolate

Por ser fácil de carregar na bolsa, esse lanche é ótima opção para quem tem que fazer lanches fora de casa. “A barrinha contém fibras, minerais, como cálcio e potássio, além de algumas vitaminas”. O valor calórico varia entre as marcas, mas a média é 100 calorias.

Iogurte com gelatina diet.



A forma mais comum de gelatina utilizada na alimentação tem um conteúdo calórico nada desprezível, o equivalente a cerca de 100 calorias por taça de 100g. Mas as versões diet e light são praticamente isentas de calorias e podem ser muito úteis na elaboração de sobremesas com baixo valor calórico, podendo ser consumidas na sua forma tradicional, com sabores de frutas ou utilizadas para dar consistência a mousses ou pudins, ideal para quem pretende manter a forma ou perder alguns quilinhos. Confira a nossa receita que adiciona somente 25 calorias à sua dieta.

Torrada com patê de atum.

Assim como a versão enlatada do peixe, o patê de atum é rico em ferro, potássio, fósforo, magnésio e zinco, minerais que protegem o sistema cardiovascular e aumentam a imunidade. “O atum também é rico em ômega-3, que diminui o risco de doenças cardiovasculares, é indicado no tratamento da obesidade, tem ação anti-inflamatória, é aliado da memória, do tratamento de depressão e prevenção de Alzheimer”, diz a nutricionista Flávia Moraes, da rede Mundo Verde. Uma unidade do petisco tem cerca de 70 calorias.

Pão sueco com queijo cottage



Comer uma fatia de pão sueco (30 calorias) com uma colher de sopa de queijo cottage (30 calorias) é outra opção saudável de lanche com 60 calorias. “O pão sueco pode fornecer fibras que facilitam a digestão e dão a sensação de saciedade. Já o queijo cottage é rico em cálcio e proteínas, além de ser menos calórico que outros tipos de queijo”, explica a nutricionista Rosana.

Pão de batata light

Com 95 calorias por unidade, também tem espaço para esse pãozinho na dieta. Mas tome cuidado para não exagerar. Confira a receita.

Pão doce light

Com frutas e adoçante na receita, essa delícia agrega nutrientes e poucas calorias à dieta. A unidade tem 94 calorias. Confira a receita.

Pão com requeijão light

Um clássico do cardápio brasileiro, o pão com requeijão pode ser saudável se feito com pão e requeijão light. Uma fatia de pão light com uma colher de sopa de requeijão light têm 88 calorias. Mas preste atenção ao rótulo do alimento, já que o valor energético costuma variar entre as marcas.

Sódio: 141 mg
Gorduras: 3,24 g
Fibras: 0,56g

Salada de frutas



Ela faz parte de qualquer dieta, mas muita gente acaba adicionando componentes, como leite condensado, açúcar e mel, que acabam engordando a sobremesa. O ideal é escolher as frutas que você gosta e aproveitar os benefícios delas. O Minha Vida sugere a medida de um copo pequeno com banana, maçã, laranja e mamão bem picadinhos.

Calorias: 79 calorias
Sódio: 1,85 mg
Gorduras: 0,32 g
Fibras: 2,85 g

Torrada com geleia diet

Apesar de ser feita a partir de frutas, a adição de açúcar é o grande perigo das geleias. O único nutriente que ela fornece são os carboidratos. São 14 gramas para cada 20 gramas do quitute. A melhor opção é a geleia diet que apresenta uma quantidade menor de açúcar. Uma colher de sopa de geleia diet de morango tem 25 calorias. Ela fica uma delícia com duas torradas integrais, totalizando 95 calorias.

Carboidratos: 20 g
Sódio: 120 mg
Gorduras: 1,2 g

Pão persa com patê de ricota.

Essa modalidade de pão lembra uma torrada, já que vem em generosas fatias finas e bem durinhas. Cai muito bem com molhos e patês. Tente um de ricota, que tem só 40 calorias por colher de sopa. Duas folhas do pão com uma colher de sopa do patê têm 70 calorias, 83 mg de sódio, 4,93 gramas e 0,6 gramas de fibras.

Bolo de Banana Diet.



Com apenas 70 calorias por porção, esse bolo cabe na dieta. Além de contar com os nutrientes da banana, ele leva canela em pó, que praticamente não tem calorias e ainda é termogênica, ou seja, ajuda a acelerar o metabolismo e gastar calorias. Confira a receita.

Receita de Bolo de Banana Diet

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 2 xícaras (chá) de leite
- 3 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 4 colheres (chá) de adoçante (bem cheias)
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 colher (sopa) bem cheia de manteiga (ou margarina)
- 6 bananas nanicas madura
- Canela em pó a gosto
- Raspas de limão ou 1 colher (café) de baunilha

MODO DE PREPARO

1. Bater as gemas com o adoçante, a margarina, as raspas de limão e acrescentar aos poucos o leite e a farinha de trigo já peneirada com o fermento
2. Por último as claras em neve, misturar sem bater
3. A massa fica igual a de bolo
4. Picar as bananas em rodela, colocar em cima da massa e polvilhar com canela
5. Levar ao forno por 40 minutos em fogo médio, pronta quando o palito sair limpo
6. Fica muito bom, melhor ainda com uma bola de sorvete de creme diet

12 Avelãs

Essa oleaginosa contém uma grande quantidade de gorduras monoinsaturadas, que combate o colesterol ruim, o LDL, no sangue. Para fazer uma comparação, ela possui o dobro desse ácido graxo em relação à castanha de caju. Além disso, a avelã é fonte de magnésio e vitaminas do complexo B que servem como anti-inflamatórios que protegem o coração. A porção com 12 unidades de avelãs tem 85 calorias e nada de gordura saturada – a gordura ruim -, mas 13% dos valores de gorduras totais recomendados por dia.

Leite desnatado com cereal light

Uma xícara de chá de leite desnatado e meia xícara de chá de cereal matinal têm, juntos, aproximadamente 100 calorias. Além disso, o leite é um ótimo

aliado de quem quer prevenir a osteoporose, já que é fonte de cálcio, mineral responsável pela saúde dos ossos. O cereal matinal se responsabiliza pelo fornecimento de energia para o corpo.

Gorduras: 0,9 mg

Fibra: 1,2 g

Sódio: 180 mg

5 unidades de damasco seco.

As frutas desidratadas tradicionais, como o damasco, podem ser tão saudáveis quanto as frutas frescas. Segundo trabalhos apresentados no 30º Congresso Mundial de Castanhas e Frutas Secas em maio de 2011, elas estão entre os principais alimentos ricos em potássio e ainda são fonte de antioxidantes, vitaminas e minerais. Eles alertam, entretanto, que açúcares e outros nutrientes estão mais concentrados nas frutas desidratadas e que a porção ingerida deve levar em conta o peso da água eliminada. Mas, comendo com moderação, dá para adicionar poucas calorias à dieta. Cinco unidades têm 50 calorias, 0,39 g de gorduras e 6,24 g de fibras.

Suco de laranja natural sem açúcar

Um copo pequeno, além de refrescante, tem 95 calorias. Lembre-se de não demorar muito para tomar o suco. Ele é rico em vitamina C, nutriente que em contato com o oxigênio, ela oxida e perde parte das propriedades. Gorduras: 0,66 gramas Fibras: 0g Sódio: 0g

Bolo de abóbora com coco

Além de saboroso, esse bolo tem uma boa quantidade de fibras, que melhoram o funcionamento do intestino e ajudam a dar saciedade. Cada pedaço tem 90 calorias e cerca de dois gramas de fibras. Confira a receita.

Carboidratos: 2 g

Gorduras: 4,5 g

Fibras: 2 g

Suco de uva energético

A uva é fonte de substâncias ativas como as catequinas, os flavonoides e os carotenos. Ela protege nossas células, evitando o envelhecimento precoce. A beterraba contém um tipo de nitrato que reduz o consumo de oxigênio e, portanto, desacelera o ritmo do processo que leva ao cansaço. Já o guaraná light te dá energia para o dia a dia. Confira a receita de 89 calorias que leva esses ingredientes.

Calorias: 89,3

Carboidratos: 21,7 g

Gorduras: 0,3 g

Banana assada com canela

Rica em potássio, fibras e vitamina A, B6 e k, a banana maçã conta com 60 calorias. O potássio ajuda a prevenir câibras, já que é importante para o processo de contração muscular. Uma pesquisa da Universidade das Filipinas mostrou que comer banana também ajuda a combater insônia, graças a grande quantidade de vitaminas que ela contém. A canela não adiciona nenhuma caloria à sobremesa e ainda é termogênica, ou seja, aumenta o metabolismo e estimula o gasto calórico.

Pera

Rica em potássio, fósforo, ferro, vitamina A e C, a pera é uma fruta bastante acessível, tanto pelo preço como pela facilidade de encontrá-la. Por ter a casca muito fina e não muito resistente, ela não é uma boa escolha para comer fora de casa. Além disso, segundo um estudo realizado pelo Instituto de Medicina Social do Rio de Janeiro e publicado no Journal of Nutrition, comer três peras por dia ajuda a eliminar os quilos extras. Os pesquisadores associam o emagrecimento à baixa quantidade de calorias da fruta e à sensação de saciedade que ela promove. Aposte nela e adicione apenas 50 calorias à dieta.

Iogurte desnatado com uma colher de sopa de semente de gergelim

As sementes oleaginosas, como a de gergelim guardam grandes quantidades de ácidos graxos monoinsaturados. Lançando mão dessas substâncias, elas ajudam na prevenção de doenças relacionadas ao coração – como o infarto, por exemplo. O sistema é eficiente: as sementes contribuem para o controle os níveis de triglicérides, do colesterol total bem como o colesterol ruim (LDL). Uma colher de sopa tem 18 calorias, e 0,23 gramas de gorduras saturadas. Já o iogurte desnatado tem, em média, 60 calorias.

Frutas desidratadas



Atualmente existem no mercado pacotes de frutas desidratadas fáceis de levar para qualquer lugar e não tão calóricos. A vantagem é que esse petisco mantém os nutrientes da fruta fresca, mas o número de calorias dobra, então a dica é moderar. O menos calóricos é o abacaxi seco, que tem cerca de 75 calorias em 50 gramas.

10 pistaches

Além de ótimas para serem levadas para qualquer lugar, 10 unidades dessas sementes contêm apenas 90 calorias e uma boa quantidade de gorduras insaturadas, que têm propriedades anti-inflamatórias que protegem o sistema cardiovascular. A sua dieta vai agradecer o aumento da saciedade e a melhora do trânsito intestinal. “Isso acontece porque as fibras fazem uma limpeza no

intestino, evitando a prisão de ventre”, explica a nutricionista Maria Lucia Tafuri Garcia, presidente da Sociedade Brasileira de Gastronomia e Nutrição. Mas é preciso atenção ao escolher esse tipo de oleaginosa, já que ela também tem gordura saturada (0,92 gramas em 10 unidades).

Gorduras totais: 7,26 g – 13,2 % dos valores diários

Kiwi com chocolate meio amargo

O lanche pode ser ideal para o dia em que der vontade de comer uma guloseima. O kiwi diminui as chances do aparecimento de doenças, como câncer, além de impedir o envelhecimento da pele, segundo um estudo feito pela Universidade de Tóquio. O efeito ocorre graças à grande quantidade de antioxidantes que a fruta oferece. Um kiwi tem 45 calorias. Já 10 gramas de chocolate meio amargo tem cerca de 50 calorias e contém substâncias antioxidantes que protegem o coração.

Emagreça com saúde.

Fonte: <http://www.minhavidacom.br/alimentacao/>

—

A ligação do Novo com o Velho.

Simpatias são ensinamentos passados de geração para geração. É a ligação do novo com o velho, em busca de uma energia que nos ajude a superar as dificuldades e a conquistar nossos objetivos.

Viva sem dieta, emagreça para sempre!

Emagreça definitivamente sem Dieta!



Para de se torturar com dietas cada vez mais restritivas. Mude seus hábitos, um pouco a cada dia, mude os pensamentos e emagreça sem pensar, sem sofrer e para sempre.

Um Guia especial para a sua saúde.

Não espere o ano virar para mudar!

Que tal caminhar, fazer um cardápio diferenciado e perder até 9 Kg num mês?

Se você já desistiu de Dietas malucas e precisa reduzir peso ou melhorar a saúde, pare tudo e peça agora as dicas e cardápio especiais para sua mudança de vida.

Um tênis pode ser sua melhor companhia no emagrecimento!

Pode preparar o tênis e nada de adiar para segunda que vem. Vamos começar o mais rápido possível essa mudança. Em 30 dias você será outra pessoa! peça agora e mude:

Seu nome (obrigatório)

Seu e-mail (obrigatório)

Enviar

Caminhar é um dos exercícios mais simples que existem. Pode ser feito em qualquer dia, hora e lugar, até em casa. Dar suas passadas pode ser um santo remédio, pois abaixa o nível de colesterol, previne a hipertensão arterial, aumenta a capacidade cardiopulmonar e aumenta a massa óssea, diminuindo o risco de osteoporose.

Correr também traz todos esses benefícios para o nosso organismo, mas temos de levar em conta que é um exercício de maior impacto e exige maiores cuidados.

Pode ser uma boa atividade para os jovens, pois somente a caminhada não atinge a sua demanda de gasto energético. O ideal no caso deles é alternar as duas.

Se você está com um certo sobrepeso, comece caminhando até se acostumar com a carga da atividade e chegar ao peso ideal.

[A melhor e mais barata dieta do mundo](#)

A Dieta da Feira.



20 Kg a menos em 3 meses

Eu vi uma reportagem onde uma dona de casa mostra como reduziu mais de 20 Kg em 3 meses comendo super legal e reeducando toda a família. O marido dela embarcou na mudança da casa e reduziu 18 Kg.

O segredo? Cortaram as “porcarias fast-foods” do meio da semana e trocaram por “comida” de verdade.

Quer ter uma ideia do cardápio da família e adaptar para a sua casa?
Quer reduzir peso e ganhar saúde?

A dieta da feira

Emagreci 20 quilos com a dieta da feira

Fui dos 83,5 para os 63,5 quilos em apenas três meses! E o melhor de tudo é que o meu marido me acompanhou. Ele perdeu 18 quilos

Conteúdo do site [SOU MAIS EU!](#)

Café da manhã

- 1 xícara de leite semidesnatado ou 1 copo de suco natural de maracujá ou abacaxi
- 3 bolachas água e sal ou 3 torradas com requeijão light

Lanche da manhã

- 1 fruta (banana, pera ou maçã) ou 1 barrinha de cereal

Almoço

- Salada de rúcula, cenoura ralada e beterraba à vontade
- Chicória ou brócolis refogados à vontade
- 1 filé de frango ou bife grelhado
- 3 colheres de purê de batata com mandioquinha
- 4 colheres (sopa) de arroz
- 2 colheres (sopa) de feijão
- 1 potinho de gelatina

Dica da nutricionista: escolha entre o arroz e o purê ou coma metade da quantidade para pegar purê.

Lanche da tarde

- 1 barrinha de cereal e 1 fruta (mamão papaia, melão ou abacaxi)
- 1 copo de suco de laranja com cenoura e beterraba

Jantar

- Salada de alface e tomate à vontade
- Repolho ou couve-flor refogados à vontade
- 1 filé de peixe ou de frango grelhado
- 4 colheres (sopa) de arroz
- 2 colheres (sopa) feijão
- 1 potinho de gelatina ou 1 barra de cereal

Ceia

– 1 xícara de chá

Dica da nutricionista: o leite e os derivados são muito importantes para a saúde dos ossos, principalmente das mulheres. Então, o chá poderia ser substituído por mais uma xícara de leite ou iogurte.

VEJA COMO ELA FICOU, NAS FOTOS DO ANTES E DEPOIS:

[link da revista](#)

Reeducação alimentar é o caminho, a chave do sucesso que pede atenção para aquilo que você come e principalmente, atenção com as emoções. Não coma emoções.

[Suco com sementes faz perder a barriga](#)

Uma mistura poderosa de frutas e sementes para você perder barriga.



Olha essa receita de suco matinal é poderosa para ajudar na redução de peso e da barriga, não importa o tamanho, importa a persistência e o desejo de mudar a “forma”...

Muita gente está usando e comprovando os bons resultados desse **Suco Poderoso para emagrecer e perder a barriga.**

CONHEÇA O PODER DO SUCO QUE FAZ PERDER BARRIGA!

Peça agora e receba gratuitamente em seu e-mail a receita explicadinha e o modo de usar.

Sucesso pra você!

Seu nome (obrigatório)

Seu e-mail (obrigatório)

Enviar

Os verdadeiros sucos que saciam e tiram a fome

Emagreça sem fome e com muita saúde!

Separei as receitas dos sucos que mais ajudam no emagrecimento e na saúde.

Ta querendo entrar naquele biquíni ou no velho jeans encostado?

Quer melhorar ainda mais o seu “corpícho”?

E dar uma carregada nas baterias da sua energia?

Aprenda 2 receitas, uma antifome e outra anti-gordurinhas localizadas.

Você vai amar e aprovar.

Seu primeiro nome (obrigatório)

Seu e-mail (obrigatório)

Enviar

Que tal uma sopa deliciosa e poderosa?

Sopa de mandioquinha

Ingredientes

- 500 g de mandioquinha sem casca
- 1 litro de água
- 2 dentes de alho picados
- 1 col. (sobremesa) de margarina light
- Sal
- Azeite de oliva extravirgem
- Cebolinha picada

Modo de fazer

Cozinhe a mandioquinha com a água na panela de pressão (mais ou menos 15 minutos) e bata no liquidificador até ficar um creme homogêneo. À parte, refogue o alho na margarina. Acrescente a sopa, acerte o sal e, na hora de servir, regue com um fio de azeite e salpique cebolinha.

Rende: 4 porções

Calorias por porção:155* (Fonte [Revista Boa Forma Abril](#))

Berinjela à moda japonesa

Ingredientes

- 3 berinjelas com casca, cortadas em pedaços grandes
- 1 col. (sopa) de óleo de canola
- 2 dentes de alho picados
- 2 col. (chá) de açúcar cristal
- 6 col. (chá) de molho de soja

Modo de fazer

Em uma frigideira, refogue as berinjelas no óleo até ficarem bem moles. Reserve. Em outra panela, doure o alho, junte o açúcar e o molho de soja. Deixe ferver, mexendo sempre, até ganhar consistência de calda. Por fim, adicione a berinjela, misture bem e refogue por 3 minutos.

Rende: 4 porções

Calorias por porção: 78 *

[Emagreça com o encantamento cigano](#)

Sabedoria cigana para emagrecer

Os ciganos sabem como ninguém diversos encantamentos que envolvam a natureza, ervas e plantas, e esse “Encantamento Gitano é para ajudar a emagrecer. Basta dizer quantos quilos que reduzir e fazer conforme explicado. Poderoso inclusive para mudar a sua atitude com o alimento.

Seu nome (obrigatório)

Seu e-mail (obrigatório)

Quanto Kg quer perder?

Enviar

O horóscopo cigano em pouco difere do normal, o que muda é nomenclatura utilizada, pois tem a ver com a simbologia, idioma e objetos do dia a dia por

eles empregado.

A quantidade de signos é a mesma, doze, de acordo com a data de nascimento.