

# RECEITAS DE SOPAS

Que Não Engordam

MAIS BARATO  
DO QUE VOCE  
PENSA!

**360**  
*Slim*

O EMAGRECEDOR  
MAIS NOVO **QUE FUNCIONA!**



CLIQUE NO BOTÃO ABAIXO PARA CONHECER

SIM, QUERO EMAGRECER



Alimentação saudável no inverno: escute seu corpo!

Uma coisa importante para manter sua saúde em dia durante os meses mais frios é escutar os sinais do corpo e respeitar sua fome.

**Não adianta nada querer jantar uma saladinha se seu organismo quer algo mais completo e quente!** Não fique alimentando antigas crenças na sua cabeça, como a que diz que “comida de inverno engorda”.

Todos os alimentos são permitidos quando se tem equilíbrio, especialmente se você apostar em usar alimentos frescos e mais caseiros como base.

Sopas, cremes, risotos, tortas, purês, panquecas e até mesmo massas - que geralmente são vistas como “engordativas” - podem ser ótimas opções de refeição se você usar mais ingredientes naturais e comer de forma moderada, com regularidade, evitando ficar longos períodos sem se alimentar. **A chave aqui é respeitar sua fome!**

E antes de falarmos da comida propriamente dita, uma última dica: **não se esqueça de tomar água, porque no frio a tendência é beber menos.**

Ande com uma garrafinha à tiracolo, assim você não se esquece. E cuidado com o excesso de bebida alcoólica - um vinhozinho no frio cai super bem, concordo, mas como tudo na vida, em excesso pode fazer mal.

## Sopa de carne com Feijão branco e espinafre

### Ingredientes

- ▶ 1 colher (sopa) de azeite  
1 cebola picada  
1 dente de alho amassado  
2 folhas de louro  
400 g de músculo cortado em cubos  
Sal e pimenta a gosto  
2 xícaras (chá) de feijão branco  
2 xícaras (chá) de cenoura cortada em cubos  
1 pé de espinafre  
Salsinha ou cebolinha picada a gosto
- ▶ **Modo de preparo**  
Na panela de pressão, aqueça o azeite e doure a cebola e o alho. Acrescente as folhas de louro, a carne, tempere com sal e pimenta e refogue bem. Em seguida, adicione o feijão, cubra com água, tampe a panela e, depois que pegar pressão, deixe cozinhar por mais ou menos 25 minutos.
- ▶ Experimente para ver se os grãos já estão no ponto que você gosta, então, acrescente a cenoura e deixe cozinhar um pouco até amolecer. Por fim, acrescente as folhas de espinafre e mexa bem, elas vão murchar rapidamente no caldo quente. Na hora de servir, acrescente salsinha ou cebolinha fresca!





## Sopa de grão-de-bico com legumes e frango

### Ingredientes

- ▶ 1 colheres (sopa) de azeite ou óleo vegetal
- ▶ 1 cebola média picadinha
- ▶ 1 dente de alho amassado
- ▶ 4 filés de frango picado em cubos
- ▶ Sal e pimenta a gosto (com moderação)
- ▶ 1 xícara de grão-de-bico cozidos (ou 1 lata de grão-de-bico)
- ▶ 1 abobrinha cortada em cubos
- ▶ 1 cenoura cortada em cubos
- ▶ Cebolinha picada para finalizar
- ▶ **Modo de preparo**
- ▶ Aqueça o óleo em uma panela e deixe dourar a cebola e o alho. Assim que tiverem douradinhos, refogue os cubos de frango. Acerte o sal e a pimenta. Junte o grão-de-bico, a abobrinha e a cenoura. Cubra com água e deixe refogar até os legumes amolecerem. Finalize com cebolinha.
- ▶ Uma dica: pode acrescentar curry em pó a gosto ou qualquer outro ingrediente que te agrada, essa sopa terá um gosto diferente!

MAIS BARATO  
DO QUE VOCE  
PENSA!

**360**  
*Slim*

O EMAGRECEDOR  
MAIS NOVO **QUE FUNCIONA!**



CLIQUE NO BOTÃO ABAIXO PARA CONHECER

SIM, QUERO EMAGRECER



## Sopa de legumes com mandioquinha

### ▶ Ingredientes

- ▶ 2 batatas
- ▶ 2 mandioquinhas
- ▶ 1 cenoura
- ▶ 1 chuchu
- ▶ 1 punhado de vagem
- ▶ 1,5 de água fervente
- ▶ Sal e pimenta a gosto
- ▶ 3 dentes de alho
- ▶ ½ cebola
- ▶ 1 colher (sopa) de óleo vegetal
- ▶ Se desejar, pode acrescentar salsão ao caldo para dar um sabor
- ▶ Cebolinha para finalizar

### ▶ Modo de preparo

- ▶ Comece picando todos os legumes em cubos pequenos. Reserve. Em paralelo, coloque a água para ferver. Amasse o alho e corte a cebola em pedacinhos e os refogue no óleo, em uma panela funda. Acrescente a batata, a mandioquinha e a água. Mantenha o fogo baixo e deixe a tampa semiaberta. Espere mais ou menos cinco minutos e acrescente a cenoura, o chuchu e a vagem. Vai levar mais ou menos meia hora para que tudo esteja bem cozido. Então, acerte o sal e a pimenta e finalize com cebolinha picada.
- ▶ **Dica extra:** se desejar, pode usar 300 g de carne em cubos pequenos. Pode ser o corte que você preferir, mas acém, coxão mole, músculo e patinho são boas pedidas.





# Como diminuir o colesterol?

- ▶ Três dicas para quem busca como diminuir o colesterol
- ▶ **Inclua alimentos ricos em fibras em suas refeições;**
- ▶ Quando nos alimentamos, uma série de sinais são enviados ao corpo para avisá-lo que devemos iniciar a digestão e a absorção dos nutrientes que estão chegando. Um elemento muito importante nesse processo são os sais biliares!
- ▶ Os sais biliares são produzidos pelo fígado e armazenados na vesícula biliar. O colesterol é um importante elemento da sua composição e, normalmente, após auxiliarem no processo de digestão das gorduras, eles são reabsorvidos pelo intestino, ‘empacotados’ e enviados novamente ao fígado. O consumo regular de fibras presentes em grãos, cereais integrais, leguminosas, frutas, verduras e legumes, além de auxiliar no funcionamento intestinal, pode reduzir essa reabsorção e, como consequência, diminuir o colesterol.
- ▶ **Explore grupos alimentares e as formas de preparação;**
- ▶ Ainda pensando na influência da alimentação no processo de diminuir o colesterol, sabe-se que o consumo excessivo de carboidratos de forma regular pode aumentar a produção de colesterol do próprio corpo. Ao planejar uma refeição ou mesmo um cardápio é interessante compô-lo com diferentes grupos alimentares, assim, além de experimentar diferentes sabores e texturas, você poderá contribuir para diminuir o colesterol produzido pelo fígado.

## Aprenda como reeducar a alimentação

- ▶ **Experimente!**  
Imagine a seguinte situação: um bebê que está começando a ter contato com os alimentos. Tudo é novidade, sabores, aromas, texturas. A apresentação das frutas, legumes e verduras se dá aos poucos, uma de cada vez para que se verifique todas as reações do bebê com relação a cada alimento. Desde a carinha de satisfação até uma possível reação alérgica.
- ▶ Se não gostar de primeira, tudo bem! O bebê pode demorar até 10 tentativas para aceitar uma novidade. É interessante oferecer o alimento novamente alguns dias depois e em outras formas, por exemplo, maçã crua raspadinha e purê de maçã cozida. Isso facilita a aceitação de novos alimentos.
- ▶ E com os adultos não é diferente. Só podemos falar com certeza se gostamos ou não de determinado alimento quando o experimentamos em preparações diferentes, e mais de uma vez. Brócolis cozido é muito diferente de torta de brócolis, que é muito diferente de creme de brócolis (e os três são igualmente nutritivos). O nosso paladar é adaptável, só precisamos dar o tempo que ele necessita para assimilar novos sabores, sem pressão. Faça dessa experiência algo prazeroso.
- ▶ Pensando nessa adaptação do paladar, também é possível reduzir a adição de sal ou açúcar aos alimentos. Que tal reduzir o açúcar do cafezinho gradativamente, por exemplo?
- ▶ Uma das dicas de como reeducar a alimentação passa por experimentar novos alimentos também garante variedade na alimentação. Quanto mais variedade de cores e sabores na rotina, melhor! Isso assegura que o corpo receba nutrientes diferentes e que o nosso paladar não caia na monotonia.



## Então, como controlar a ansiedade sem compensar com comida?

- ▶ Frequentemente, escuto no consultório sobre a ansiedade: “não consigo almoçar e depois como muita besteira”, “desconto tudo nos doces”, “sinto apenas vontade de mastigar”, “abro a geladeira para ‘pensar’”. O exagero está presente, seguido da culpa e a aflição persiste, não é? Esse discurso vem de pessoas que já fizeram dietas e restrições alimentares, que não ajudam a controlar a ansiedade e distorcem a relação com o alimento. Dar atenção ao seu comportamento é o mais importante!
- ▶ Quanto mais consciente você estiver sobre as suas emoções, menor é a chance de descontar nos alimentos. Procure avaliar a sua fome e faça as melhores escolhas para o seu corpo, respeitando suas vontades. Comer de forma equilibrada, variada e com prazer garante que seu corpo estará nutrido e apto para lidar melhor com a ansiedade. Não ter exageros, nem culpa.
- ▶ **Mente no momento PRESENTE: na alimentação e no dia a dia**
- ▶ Viver o momento presente é essencial. Sofrer por antecipação e criar expectativas é comum a todos nós. Fica a reflexão: isso deve preencher o seu dia? Você merece que isso atrapalhe suas atividades? Saber como controlar a ansiedade permitirá ter uma vida mais tranquila.
- ▶ Quando sua mente está no momento presente, tudo fica mais claro. Resolva o que estiver ao seu alcance, aceite o que não puder mudar e seja paciente para aguardar os resultados.

MAIS BARATO  
DO QUE VOCE  
PENSA!

**360**  
*Slim*

O EMAGRECEDOR  
MAIS NOVO **QUE FUNCIONA!**



CLIQUE NO BOTÃO ABAIXO PARA CONHECER

SIM, QUERO EMAGRECER

