

sabor & vida

Adriano



diabéticos

Receitas testadas e aprovadas pelo InCor

ANO 01 • Nº 1 • 2006 • R\$ 6,90

Sim!

TORTA DE LIMÃO

É possível comer sem receio

Orientações para se relacionar
com a comida de forma saudável

Células-tronco
Conheça as pesquisas que
podem mudar a sua vida

Festa Junina
As crianças podem aproveitar
sem abrir mão das guloseimas



Giovanni Bruno

Consagrado *chef* prepara uma
receita exclusiva para você

Novos medicamentos

Eles controlam taxa de glicemia
e auxiliam no emagrecimento

22

pratos com muito
sabor para diversificar
o cardápio do dia-a-dia

Comer Bem

Café da manhã

Mais do que leite e pão, o diabético precisa de fontes de vitaminas, fibras e sais minerais durante o jejum. A melhor opção é apostar nas frutas e fazer uma refeição nutritiva e saborosa

Por Carlos Ferreira

Assim que acordamos, nosso relógio biológico também desperta movido pela fome. É hora do café da manhã. Essa refeição dá continuidade ao ciclo de alimentação e repõe os nutrientes perdidos durante o sono, já que nesse período o metabolismo desacelera, mas não pára. Assim, as cerca de oito horas em jejum não justificam comer excessivamente. Mas, também, não se pode tomar apenas um cafezinho, mesmo que o apetite não exija mais. "Não se deve nunca sair de casa sem tomar o café da manhã. Comer com pressa, ou andando, também é prejudicial. A pessoa tem que se planejar para comer com calma", afirma Adriana Lúcia van-Erven Ávila, nutricionista do InCor-HC. A má ou não-alimentação logo pela manhã pode resultar em tonturas e sensação de fraqueza. Portanto, tempo, planejamento e tranquilidade são necessários para fazer da primeira refeição do dia um momento de saúde e prazer, com um cardápio balanceado.



balanceado

Getty Images

Monte o seu cardápio

Um bom café da manhã deve ter um item de cada grupo alimentar apresentado abaixo. Porém, atenção, isso é uma referência do que se considera um cardápio equilibrado, mas só pode ser adotado após avaliação do seu médico ou nutricionista.

Fontes de vitaminas, fibras e sais minerais

- 1 banana média (60 g)
- 1 unidade pequena (120 g) de laranja
- 1 unidade pequena (90 g) de maçã
- 1 fatia média (160 g) de melão
- 1 fatia média de abacaxi
- 1 fatia grande de mamão

Fontes de carboidratos

- 2 fatias de pão de forma
- 4 bolachas (tipo água e sal)
- 3 colheres (sopa) rasas de aveia (40 g)
- 3 colheres (sopa) rasas de flocos de milho

Fontes de proteínas

- 1 xícara (chá) de leite desnatado
- 1 fatia de queijo Minas fresco (40 g)
- 1 fatia de ricota (55 g)
- 1 copo de iogurte desnatado

Fontes de gordura

- 1 colher (chá) de margarina *light*

Café da manhã

Para montar a dieta ideal, é preciso considerar a idade, o sexo, o estilo de vida e possíveis patologias. As informações abaixo servem como uma referência, que devem ser ajustada de acordo com as necessidades individuais.

Criança diabética

Alimento	Quantidade	Grupo	Nutriente(s)	Calorias
Flocos de milho	1 xícara (chá) (30 g)	Energético	Carboidrato	117
Leite tipo C fervido e coado	1 copo (200 ml)	Construtor	Proteína e cálcio	99
Banana	1 unidade média (60 g)	Regulador	Vitaminas, minerais e frutose*	55
Total				271



Diabético obeso

Alimento	Quantidade	Grupo	Nutriente(s)	Calorias
Pão integral	1 fatia (31 g)	Energético	Carboidrato	77
Margarina light	1 ponta de faca (2,5 g)	Energético	Gordura	18
Leite desnatado	1 xícara (chá) (160 ml)	Construtor	Proteína e cálcio	56
Maçã	1 unidade pequena (60 g)	Regulador	Vitaminas, minerais e frutose*	55
Total				206



Diabético Cardíaco

Alimento	Quantidade	Grupo	Nutriente(s)	Calorias
Pão francês	1 unidade (50 g)	Energético	Carboidrato	154
Margarina light	2 pontas de faca (5 g)	Energético	Gordura	36
Leite desnatado	1 xícara (chá) (160 ml)	Construtor	Proteína e cálcio	56
Açúcar	4 colheres (café) (8 g)	Energético	Carboidrato	32
Mamão	1 fatia grande (140 g)	Regulador	Vitaminas, minerais e frutose*	55
Total				333



Diabético sem patologia

Alimento	Quantidade	Grupo	Nutriente(s)	Calorias
Bolacha tipo água e sal	4 unidades (26 g)	Energético	Carboidrato	154
Margarina light	2 pontas de faca (5 g)	Energético	Gordura	36
Leite tipo C fervido e coado	1 xícara (chá) (160 ml)	Construtor	Proteína e cálcio	80
Açúcar	4 colheres (café) (8 g)	Energético	Carboidrato	32
Abacaxi	1 fatia (110 g)	Regulador	Vitaminas, minerais e frutose*	55
Total				357

Fotos O2



* açúcar da fruta