



A **ROUPA CASUAL** QUE NÃO FERRA SUA IMAGEM

VIVER MELHOR
É FÁCIL

NÚMERO 60 • ABRIL 2011



Men's Health

CORPO NOS TRINQUES EM 1 MÊS!

COMA BACON E TURBINE A SAÚDE!

PÁG. 90

O PROGRAMA COMPLETO PARA
GANHAR MÚSCULO E EMAGRECER

SEXO!



COMO SEDUZIR LEGAL SEM GASTAR MUITO

GUIA MH PLANEJE UM FUTURO SEM DOENÇAS

163 TRUQUES DE CUIDADOS PESSOAIS VOCÊ, MAIS ATRAENTE QUE NUNCA!

ROSTO • BARBA • CABELO • CORPO • PÉS • PERFUMES
BÔNUS! 20 PÁGINAS!



R\$ 12,00

www.MensHealth.com.br



91%

dos leitores gostam
de bacon*

64%

dos nossos leitores
comeriam bacon
pela manhã, desde
que estivesse em
uma receita
nutritiva*

57%

dos leitores
preferem comer
bacon no sanduba.
Apenas 2% curtem
colocá-lo na
salada*

* Pesquisa realizada no site da revista
MH entre os dias 6 e 21 de março



VAI UM BACON AÍ?

Não fuja desta delícia como se estivesse diante do grande vilão da dieta saudável. Rico em proteína e gorduras saudáveis e dono de um sabor inigualável, o bacon traz benefícios para seu corpo e muito prazer. Salivou?

POR ALINE STIVALETTI FOTOS JAIR MAGRI

Se você acredita que a onda do light derrubou o barato de comer bacon, se enganou. Esse alimento está na mesa de muita gente. No Brasil, entra na feijoada e na couve que a acompanha. Nos Estados Unidos, é consumido diariamente e está nos pratos logo cedo. Se o bacon é tão presente – e saboroso –, por que então precisa ser execrado da alimentação? Bem, não precisa. Nosso toucinho é um poderoso alimento para os músculos, rico em gordura saudável e vitaminas. Ou seja, faz bem e pode estar na sua mesa.

A fama de vilão que o bacon tem não procede. Segundo o Departamento de Agricultura dos Estados Unidos, 41% do total da gordura do bacon é formado por ácido oleico, a gordura saudável do azeite de oliva. “O ácido oleico atua de forma positiva no HDL, o colesterol bom”, afirma a nutricionista Adriana Lúcia van Erlen Ávila, da Clínica de Emagrecimento e Estética Vitay, em São Paulo.

Ele também contém gordura mono e poli-insaturada. “Ambas são essenciais para a saúde. Afinal é a gordura que propicia a absorção de vitaminas lipossolúveis, como A, K, D, O e E”, revela a nutricionista Márcia Terra, da consultoria Nutri Insight, em São Paulo. Ainda em sua composição estão vitaminas A e B, ômega-3 e 6 e ferro. Resumo: só faz mal em excesso.

Seja no café da manhã, seja no lanche da tarde, é possível incluir algumas fatias no cardápio. Com parcimônia, claro, já que seu teor de gordura é inegável. O bacon, preparado a partir da carne da barriga do porco, carrega em uma tira de 10 gr 1,8 g de gordura saturada, quase 10% da recomendação diária. Portanto, pode ser o ingrediente principal de um prato apenas uma vez por semana. Como coadjuvante, pode aparecer mais vezes: Agora, com técnicas magras de preparo e quatro receitas de grandes chefs, você transforma o bacon em uma experiência gastronômica. →

É PRA COMER!

Com as receitas criadas por chefs renomados de São Paulo, você aproveita ao máximo o sabor do bacon

CAFÉ DA MANHÃ

Garanta energia logo cedo com a tradicional combinação de ovos e bacon!

OMELETE COM BACON E QUEIJO DE CABRA

Receita do chef Benny Novak, do restaurante Diner 210 (São Paulo)

Ingredientes

3 ovos batidos com sal e pimenta
1 colher (sopa) de manteiga
1 fatia (20 g) de queijo de cabra
4 fatias de bacon grelhado

Modo de preparo: em uma frigideira, derreta a manteiga em fogo baixo, coloque os ovos e mexa delicadamente das bordas para o centro até formar uma fina camada no fundo. Os ovos não devem ficar duros. Coloque o queijo de cabra aquecido. Dobre as duas laterais do omelete em direção ao centro, vire no prato. Sirva com bacon e pão grelhados.

SEU VALOR: aqui, bacon, ovos e queijo alimentam seus músculos e garantem a saciedade até a hora do almoço. O queijo também fornece cálcio, essencial para ossos e dentes. "Se quiser variar a receita, substitua o queijo de cabra pela mussarela de búfala, que é ainda mais proteica", recomenda a nutricionista Adriana Lúcia van Erlen Ávila.



Rende 1 porção



Rende 2 porções

ALMOÇO

Recupere o pique para enfrentar mais um turno no escritório ou encarar um treino à tarde.

TAGLIATELLE COM BRÓCOLIS E TOMATES FRESCOS ORGÂNICOS, BACON CROCANTE E LASCAS DE PARMESÃO

Receita do chef Leo Botta, do restaurante Lorena 1989 (São Paulo)

Ingredientes

220 g de tagliatelle (massa seca italiana)
¼ de xícara de brócolis crus
1 xícara de tomates sem pele em tiras finas
3 dentes de alho em fatias finas
5 fatias de bacon em tiras finas
½ xícara de queijo parmesão em lascas na hora de servir
Sal e pimenta-do-reino a gosto
Azeite extravirgem na hora de servir

Modo de preparo: ferva água com sal. Coloque o tagliatelle e cozinhe por seis minutos ou até ficar al dente. Numa frigideira em fogo médio, doure o bacon até perder a gordura, retire seu excesso e reserve o bacon em papel toalha. Na mesma frigideira, doure o alho e o brócolis e, em seguida, coloque os tomates. Tempere. Misture a massa al dente e acrescente o bacon, o parmesão e o azeite.

SEU VALOR: "A massa é muito indicada antes do treino, por se tratar de uma fonte de carboidratos e garantir energia para os exercícios", afirma a nutricionista Adriana. Os brócolis são ricos em potássio, que evita câibras, e comprovadamente um alimento que ajuda a diminuir os riscos de câncer, diabetes e tumores.

O QUE VOCÊ PODE FAZER PELO BACON

O modo de preparo define não só o sabor desse alimento como também o quanto ele é saudável. Veja algumas sugestões para torná-lo mais leve

Na hora de comprar, escolha a porção de bacon que contenha mais partes de carne do que de estrias brancas. Desse modo, a quantidade de gordura é visivelmente reduzida.

Antes de usar o bacon nas receitas, elimine boa parte de sua gordura. A forma mais fácil é assar as tiras em uma grelha – com assadeira embaixo –, durante uma hora a 120 graus até ficar macio. Finalize com dez minutos no fogo alto para deixá-lo crocante.

Outra alternativa é assar o bacon no microondas. Sim, ele fica crocante. Basta embrulhar cada tira em algumas folhas de papel-toalha e assar de dois a três minutos. Altere o tempo de acordo com a potência do seu aparelho.

Evite fritar o bacon. Isso aumenta ainda mais a porcentagem de gordura.

LANCHE DA TARDE

Reponha as energias gastas até agora com um sanduíche saboroso e fácil de fazer!

CLUB SANDWICH DE BACON

Receita do chef André Mifano, do restaurante Vito (São Paulo)

Ingredientes

2 fatias de pão integral multigrãos e castanha levemente tostadas
2 pepinos em conserva fatiados
4 fatias de bacon previamente assadas em uma assadeira com grelha para escorrer a gordura, no forno a 220 graus por dez minutos
1 colher (sopa) de mostarda dijon
Folhas de rúcula

Modo de preparo: passe a mostarda em uma fatia de pão, coloque o bacon, os pepinos e depois a rúcula. Feche e sirva.

SEU VALOR: este lanche garante fibras e energia com o pão, mais fibras com a rúcula, saciedade com o bacon e minerais com o pepino. Como a gordura do bacon é retirada ao assá-lo previamente, a refeição é leve e saudável. "Quem preferir pode trocar o pepino em conserva por pepino natural, cenoura, abobrinha ou beterraba e ainda manter o valor nutricional do sanduíche", sugere Adriana.

Rende 1 porção



JANTAR

Abasteça-se de energia para a balada sem estufar a barriga. E ainda impressione a convidada...

FILET AU POIVRE COM ERVILHAS TORTAS COM BACON CROCANTE E PURÊ DE BATATAS

Receita do chef Leo Botto, do restaurante Lorena 1989 (São Paulo)

Ingredientes:

Para o filé

2 filés de 250 g cada um
2 colheres (sopa) de pimenta verde
2 colheres (sopa) de conhaque
1 colher (sopa) de manteiga sem sal gelada
40 ml de creme de leite fresco
Sal grosso moído a gosto

Para o purê

3 batatas médias
200 g de manteiga sem sal
30 ml de azeite extravirgem
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Para as ervilhas e bacon crocante

3 xícaras de ervilha torta sem o fio/cabo
10 fatias finas de bacon
Azeite
Sal

Modo de preparo:

Filet: em uma frigideira, derreta a manteiga em fogo alto e coloque os bifes. Polvilhe sal e doure dos dois lados. Em seguida, flambe com o conhaque, coloque as pimentas esmagadas e o creme de leite fresco. Sirva com o purê e as ervilhas com bacon.

Purê: asse as batatas com casca no forno a 180 graus até ficarem bem macias. Corte-as ao meio e retire o miolo. Numa panela, amasse o miolo com um garfo e acrescente a manteiga. Tempere a gosto. Ao servir, coloque 1 fio de azeite sobre o purê e as ervilhas.

Ervilhas com bacon

crocante: coloque o bacon numa frigideira em fogo médio a alto e deixe ficar bem crocante, por cerca de dez minutos. Retire o excesso de gordura da frigideira, aumente o fogo e misture as ervilhas. Deixe por dois minutos e sirva sobre o purê.

SEU VALOR: esta refeição está repleta de proteína para seus músculos e contém carboidrato na medida ideal para dar energia sem detonar a dieta. Equilibrada, ela não provoca pesadelos. ■