

Vamos aprender um pouquinho sobre alimentos e suas composições nutricionais. Alimentação saudável, com objetivos de prevenção em saúde e em dietas de emagrecimento precisamos ter alimentos ricos em fibras, pouca gordura "ruim" (saturada), boa porção de proteínas e pouco sódio... Ótimo! Vamos comparar então alguns alimentos fontes de carboidratos presentes em nosso dia-a-dia...



Pão integral (2 fatias = 50g)
Calorias: 119
Carboidrato: 16g
Proteínas: 8,6g
Gorduras: 2,1g (0,4 saturada)
Sódio: 244mg
Fibra: 5,3g

Pão francês (1 unidade = 50g)
Calorias: 142
Carboidratos: 28g
Proteínas: 4,4g
Gorduras: 1,4g (0,5 saturada)
Sódio: 187mg
Fibra: 0g



Biscoito tipo cracker(4 unid = 30g)
Calorias:138
Carboidratos: 20g
Proteínas: 2,9g
Gorduras: 4,4g (2,5 saturada)
Sódio: 259mg
Fibra: 1,1g

Aveia em flocos (3 colheres de sopa = 30g)

Calorias: 107
Carboidratos: 16g
Proteínas: 4,6g
Gorduras: 2,6g (0,5 saturada)
Sódio: 0mg
Fibra: 3,4g



Granola tradicional (¼ xícara = 30g)



Calorias: 116
Carboidratos:19g
Proteínas: 3,2g
Gorduras: 3,0g (1g saturada)
Sódio: 19mg
Fibra : 2,3g
Ingredientes:

Aipim cozido (1 pedaço médio = 100g)

Calorias:125
Carboidratos: 30,1g
Proteínas: 0,6g
Gorduras: 0,6g (0,1g saturada)
Sódio: 1mg
Fibra 1,6g



Batata doce (1 pedaço médio = 100g)

Calorias: 77
Carboidratos:18,4g
Proteínas: 0,6g
Gorduras: 0,1g (0g saturada)
Sódio: 3mg
Fibra :2,2g



Com tanta opção de sabor e de nutrição não dá para ficar só com o pãozinho francês todos os dias não é mesmo? O segredo é variar! Use o pão integral, use aveia (adicione às frutas, no iogurte ou faça mingau), granola também vai bem com frutas, iogurte ou leite. E aipim e batata doce? Experimente com azeite de oliva e ervas de sua preferência. O biscoito deixe para aquele dia corrido que não deu tempo de preparar o desjejum. Busque saúde!

Juliana Pinheiro
Nutricionista
CRN2651