



A COPA E ALIMENTAÇÃO A NUTRIÇÃO PODE TE AJUDAR



A Copa do Mundo 2014 já começou e os preparativos para os torcedores também.

Será que é difícil organizar e manter uma alimentação adequada durante esse período?

É preciso planejar alguns alimentos para manter a sua alimentação saudável, mas sem perder a diversão e poder torcer com os amigos e família. Selecionamos algumas dicas para a alimentação durante os jogos:

Pipoca caseira:

Preparar a pipoca é melhor opção para deixar de lado os alimentos industrializados. Substitua o sal de cozinha por sal de ervas (preparação com sal marinho e ervas desidratadas da sua preferência), só não exagere na quantidade;

Salgados assados:

Prefira os assados como chips de batata, esfiha de legumes ou verduras, entre outros;

Oleaginosas:

Mix de oleaginosas é uma ótima opção: amêndoas, castanhas, pistache, nozes e macadâmia. Além disso, pode optar por outros petiscos como soja assada e amendoim sem sal;



Insper

"Pense, pese suas atitudes e coloque a sua saúde em dia"