

nutrição

TOME TODAS, *sem se arrepender*

25 bebidas para mulheres

Mais uma vez, *Pense Leve* é seu guia de bolsa nas compras. Antes de ficar perambulando sem rumo pelo mercado, saiba aqui o que beber (sem moderação) e saia de vez dessa segura!

por Simone Cunha



Toddynho Fit, PepsiCo. R\$ 1,40 (200 ml)
Tem 0% de gordura, substituição parcial de açúcar e redução de 31% em calorias. É enriquecido com vitaminas que ativam o sistema imunológico e aumentam a resistência.
126 kcal (200 ml)



Leite Fermentado, Activia. R\$ 4,90 (6 unid., 80 g cada)
Devido ao exclusivo bacilo *DanRegularis*, que chega vivo e em peso ao intestino, o produto é capaz de regular o órgão, naquele ritmo de relógio britânico.
67 kcal (80 g)



Iogurte Pro.Activ, Becel. R\$ 2 (170 g)
Contém fitoesteróis, substâncias responsáveis pela redução da absorção do colesterol no sangue. É light, com calorias reduzidas em 61% e baixo teor de gordura.
49 kcal (170 g)



Soy Light, Olvebra by Mundo Verde. R\$ 7,90 (1 litro)
A soja oferece vitaminas, minerais, proteínas e fibras, além de fornecer isoflavonas, que atuam no combate aos sintomas da menopausa e TPM.
60 kcal (200 ml)



Caferazzi Cappuccino Ice, WOW!. R\$ 1,80 (200 ml)
Bebida pronta para consumo, preparada com café em grãos, leite e cacau cremoso, perfeito para enfrentar o dia que vem pela frente.
136 kcal (200 ml)

GPS PENSE LEVE:



PERDA DE PESO



PREVENÇÃO DE DOENÇAS



MAIS ENERGIA

Para o dia nascer feliz

Abrir mão do café da manhã, minha querida? Nem pensar. Essa é uma das principais refeições e não deve ser boicotada nunca. Coloque o relógio para despertar um pouquinho mais cedo: há bebidas bem magrinhas e saudáveis para se desfrutar nesse momento. Antes do horário de almoço, vale ainda apostar em um "engana-fome", assim você não extrapola colocando todas as calorias de uma só vez no prato.

"Bebidas à base de soja são boas pedidas pela manhã, porque servem como primeiro substrato do corpo para produção de energia", sugere a nutricionista Fernanda Machado Soares, do Rio de Janeiro



Suco de Laranja Orgânico, Shefa. R\$ 5 (1 litro)
É 100% natural, produzido com frutos sem agrotóxicos e resíduos químicos, e conta com certificado do Instituto Biodinâmico.
90 kcal (200 ml)



Coalhada Parcialmente Desnatada, Vigor. R\$ 1 (200 g)
Obtida pela fermentação do leite, contém proteína de elevado valor biológico e contribui para o equilíbrio do ecossistema intestinal.
116 kcal (200 g)



Chá Vermelho, Feel Good. R\$ 3,80 (1 litro)
Produzido a partir da mesma planta do chá verde, a *Camellia sinensis*, promove desintoxicação do organismo, facilita a digestão, acelera o metabolismo e aumenta a queima de calorias e disposição.
0 kcal (200 ml)



Propel Hydractive, Gatorade. R\$ 2,40 (500 ml)
O isotônico é indicado para praticantes de atividades físicas moderadas, como caminhadas, pilates e ioga, sendo fonte de vitaminas.
0 kcal (500 ml)



Top Magro, Batavo. R\$ 1,90 (1 litro)
Com apenas 2% de gordura, é boa fonte natural de cálcio: cada copo (200 ml) corresponde a 21% das necessidades diárias – entre outras funções, ajuda na formação e manutenção dos ossos.
96 kcal (200 ml)



Iced Tea Zero, Leão Junior. R\$ 2 (340 ml)
Bebida leve que equilibra os sabores do chá preto e das frutas (limão ou pêssego), sem presença de açúcar.
73 kcal (200 ml)

Mate a sede do exercício

Atividade física é bacana, mas botar o pé na academia, parque ou sala de ginástica do prédio sem se hidratar não é. Por isso, opte por versões levinhas que vão garantir o pique, sem comprometer a performance. É preciso repor o que foi gasto, e os líquidos ganham em disparada na concorrência entre os alimentos.

“Pela transpiração, ocorre perda de água e eletrólitos (sódio, potássio, magnésio), diminuindo o volume sanguíneo em cada bombeamento do coração. Por isso, vá de isotônicos, pois a concentração de eletrólitos é semelhante ao sangue”, ensina a nutricionista



Kero Coco Romero Britto (edição limitada), Pepsico. R\$ 2,50 (330 ml)
A água de coco contém sais minerais, como sódio e potássio, que colaboram no equilíbrio do organismo, além de ser isenta de gordura e colesterol.
74 kcal (330 ml)



Pronto & Caseiro, Sufresh. R\$ 3,90 (1 litro)
O néctar da fruta é perfeito para garantir disposição entre tantas tarefas diárias. Há três sabores: laranja com gominhos, pera com raspinhas e banana batida.
50 kcal (200 ml)



Aquarius Fresh, Coca-Cola. R\$ 2 (510 ml)
Refrigerante de baixa caloria, levemente gasificado, disponível nos sabores uva, abacaxi com hortelã e limão, com zero açúcar.
10 kcal (510 ml)



Coca-Cola Light Plus, Coca-Cola. R\$ 2 (310 ml)
Refrigerante sem calorias que também é fonte de vitaminas B3, B6 e B12 e dos minerais magnésio e zinco – uma latinha supre 23% das necessidades diárias desses nutrientes.
0 kcal (310 ml)

Suco de Uva Integral, Mitto by Mundo Verde. R\$ 8,70 (500 ml)
É rico em uma substância chamada resveratrol, de ação antioxidante. Logo, combate os radicais livres e é um potente aliado na saúde do coração.
165 kcal (200 ml)



Sport GlobalBev, Marathon. R\$ 2 (500 ml)
É indicado para praticantes de atividades físicas, pois conta com ingredientes que contribuem para a reidratação do corpo e reposição da energia perdida com a movimentação dos músculos.
50 kcal (200 ml)



Veg Soja Zero, Elegê. R\$ 2,90 (1 litro)
Bebida 100% sem gordura, lactose e colesterol. A fórmula ressalta o gosto das frutas frescas e tem zero adição de açúcar.
16 kcal (200 ml)



GPS PENSE LEVE:



PERDA DE PESO



PREVENÇÃO DE DOENÇAS



MAIS ENERGIA

Boca seca?! Recupere a energia

Após suar o top na esteira, é preciso dar uma folguinha ao organismo e, mais uma vez, hidratá-lo. E nem pense na possibilidade de apostar em tentações calóricas só porque já fez a sua parte. É essencial manter a disciplina para continuar a desfilarmos com o manequim 38. Aqui, não vale a lei da compensação. Segure a onda e depois aguarde os elogios.

“Bebidas que contêm sais minerais e vitaminas melhoram a queima calórica e mantêm as células hidratadas”, dá a dica a especialista



Energético MonaVie,
EMV. R\$ 6,50 (269 ml)



Com aroma de guaraná, açaí e suco de 14 frutas (pera, uva, banana, maracujá, pêssego, ameixa, damasco, cranberry, kiwi, blueberry, romã, blackberry, lichia e cereja).
108 kcal (269 ml)



Isotônico Lichia, Taeq.
R\$ 2,90 (600 ml)



Ótima pedida para reposição de líquidos e sais minerais após a prática de exercícios. Vem em embalagem tipo squeeze com bico dosador para facilitar a vida.
44 kcal (200 ml)



Suco de Tomate, La Pastina.

R\$ 3,90 (200 ml)

Produto 100% natural, sem adição de corantes ou conservantes. Além de refrescante, é nutritivo: possui cálcio, ferro, fibra alimentar e os antioxidantes do fruto.

47 kcal (200 ml)



Água Leve Bonafont, Danone. R\$ 1 (500 ml)

Água mineral natural sem gás e com menor teor de sódio, que ajuda a eliminar as toxinas que o organismo acumula.

0 kcal (500 ml)



Hiline, Yakult. R\$ 1,70 (100 ml)

Contém ferro, vitaminas e carboidratos. Oferece 20% do valor diário recomendado de fibras, cuja ingestão indicada é de 25 gramas.

50 kcal (100 ml)



Bioslim Shake Diet Frutas Vermelhas,

Herbarium. R\$ 16,60 (300 g)

Fórmula com fontes de proteínas, como a isolada de soja, a única de origem vegetal que contempla a qualidade proteica igual à encontrada em carnes, leite e ovos.

218 kcal (200 ml)

Suco de Cranberry Light,
Juxx by Mundo Verde.

R\$ 11,50 (1 litro)

As propriedades antissépticas da fruta fazem com que a urina tenha a acidez aumentada, dificultando a proliferação bacteriana, a vilã das infecções urinárias.

110 kcal (200 ml)

