



# **Festas de final de ano**

**Como manter o equilíbrio**





E-book com dicas para que você possa aproveitar os eventos e festas de final de ano.

Sempre fazendo boas escolhas alimentares, comendo o que gosta, confraternizando com amigos e familiares e ao mesmo tempo, mantendo o EQUILÍBRIO na alimentação.

Afinal, fazer refeições fora da dieta é totalmente diferente de um dia inteiro comendo o que quiser. Portanto, em vez de chutar o balde o dia inteiro, saia da dieta de forma equilibrada

Te ajudaremos com algumas dicas.

A n a L u i s a e S o l a n g e





- QUANTIDADES IMPORTAM
- Escolha bem suas calorias, coma o que realmente valer a pena!
- Entre o Natal e a virada de ano, tem uma segunda a sexta!
- Corte de sua vida o "JÁ QUE..."
- Sempre que "chutar o balde", BUSQUE-O
- Faça boas escolhas mas sem deixar de comer o que gosta. Afinal, devemos aproveitar os momentos SEM CULPA. Coma aquela sobremesa de família sem ser em versão "fit". Comida também é afeto, lembranças, recordações... Depois, SÓ VOLTA!



# PENSAMENTOS AO COMER

## ANTES DAS FESTAS



### EVITE PENSAR

“Já vou sair da dieta, então vou chutar o balde com força”

“Vou fazer jejum para poder comer mais nas festas”

RESTRIÇÃO



### SUGESTÕES

“Vou comer o que geralmente como até o horário das festas”

“Vou comer um pouco menos, e com qualidade, ao longo do dia, para comer um pouco mais no horário das festas”

EQUILÍBRIO





Faça 3 refeições completas no dia:

### CAFÉ DA MANHÃ:

1 fonte de carboidrato

1 fonte de proteína

1 porção de frutas

Ou mantenha uma opção do seu plano alimentar

### ALMOÇO

Tente manter o mais próximo do seu plano alimentar.

### LANCHE:

1 fonte de carboidrato

1 fonte de proteína

1 porção de frutas

Ou 1 opção do seu plano alimentar



Mantenha o ritmo:

Faça seu treino, um aeróbico ou uma caminhada.

Se estiver viajando opte por passear a pé, já é uma boa opção caso não vá treinar durante a viagem.



# PENSAMENTOS AO COMER DURANTE AS FESTAS



## EVITE PENSAR

“Tem tanta comida, preciso experimentar/aceitar um pouco de tudo... não posso também fazer desfeita, teve tanto trabalho pra fazer”

“Essas receitas saudáveis ou fitness não são gostosas”

“Beber é bom demais, vou aproveitar que é festa para tomar todas”

“Não posso pegar o doce, pois engorda”

RESTRIÇÃO / EXCESSO



## SUGESTÕES

“Vou priorizar alguns pratos, e não tem problema deixar alguns de lado... o importante é passar as festividades juntos, o tempo de qualidade”

“Receitas com frutas e vegetais também são gostosas”

“Beber é bom, mas vou observar a quantidade... não vou exagerar!”

“Vou pegar só um pouco do doce, aproveitar o sabor, sem exagerar”

EQUILÍBRIO



Não chegue com fome;



Escolha suas prioridades, avalie o que você REALMENTE quer comer de diferente, o que faz muita questão (ESCOLHAS SUAS CALORIAS);

Dê preferencia à petiscos menos calóricos.

Intercale drinks/copos de bebida alcoólica com água;

Evite drinks/bebidas açucarados;

Caso você goste de refrigerante, opte pelo zero açúcar

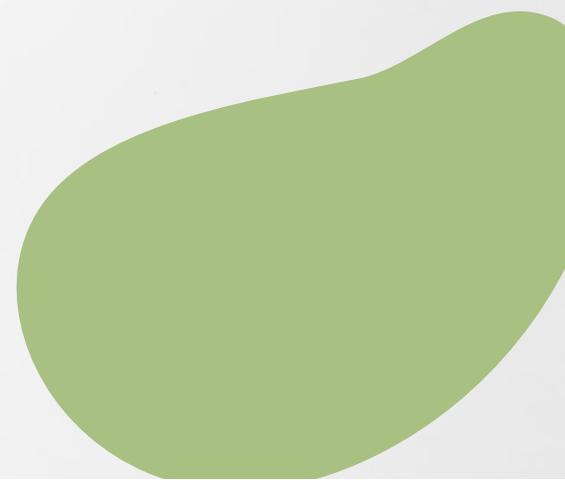




Se possível, sirva um pratinho com o que você quer comer, assim fica mais fácil ter noção das quantidades e não exagerar. A intenção é socializar e saborear.

Se você for montar a mesa de petiscos/comidas, coloque opções leves para mesclar: Palitos de cenoura, tomate cereja, frutas...

Evite pesamentos fatalistas, como “já que estou bebendo e comendo a mais, vou chutar o balde e voltar s depois do final de ano



# PENSAMENTOS AO COMER

## DEPOIS DAS FESTAS



### EVITE PENSAR

“Comi demais,  
preciso fazer jejum/  
cortar carboidrato/  
cortar calorias”

“Estou de ressaca/  
enjoadada, não vou  
comer nada/fazer  
nada até melhorar”

RESTRIÇÃO



### SUGESTÕES

“Vou seguir o plano,  
sem me restringir  
demais... com o  
tempo, volto ao  
normal”

“Vou tentar  
caminhar, comer  
coisas bem leves e  
me hidratar para  
ajudar meu corpo a  
recuperar”

EQUILÍBRIO





## VOLTE PARA SUA DIETA BASE

Inicie o dia com 500 ml de água e tome pelo menos 3 litros de água por dia. (“Essa fome é sede”)

Faça uma atividade física: um aeróbico para dar aquela suada, ou ande pela cidade em vez de usar o carro (se estiver viajando), ou volte para sua prática de exercício habitual.

Dê um tempo de 15 dias para seu corpo se acostumar à rotina normal novamente





# Sugestões colocar na mesa de petiscos:

- Bruschetta
- Torrada de pão francês
- Torrada pronta
- Pão de queijo
- Pão de abóbora
- Patê de frango
- Antepasto de berinjela
- Tomatinho cereja
- Azeitona
- Palitos de cenoura e pepino
- Uvas
- Morango
- Frutas secas





# Receitas





# Antepasto de berinjela

## INGREDIENTES:

1 berinjela média

1/2 pimentão amarelo

1/2 pimentão vermelho

1/2 pimentão verde

1 cebola grande

4 dentes de alho

100 g azeitona fatiada

80 ml de azeite

2 colheres de vinagre de maçã

4 colheres de sopa de uva passa

Orégano e sal a gosto

## MODO DE PREPARO:

### OPÇÃO 1 - PANELA DE PRESSÃO

Pique e misture os ingredientes. Em seguida, coloque-os na panela de pressão. Regue com azeite.

Aguarde 5 minutos após começar a fazer pressão. Desligue e aguarde esfriar. Pode ser servido em temperatura ambiente.

Armazene o restante na geladeira após o consumo.

Se você não gosta do sabor das uvas passas, não se preocupe. Você pode fazer sem elas, mas preciso dizer que o sabor fica diferente. Pessoalmente, não gosto de uva passas, mas nesta receita não fica ruim, te garanto.

Como é uma receita que rende bastante, você pode congelar uma parte para consumir depois.



## MODOS DE PREPARO

### OPÇÃO 2 - FORNO

Pique a berinjela em pequenos pedaços quadrados e deixe de molho na água com um pouco de vinagre. Enquanto a berinjela fica de molho, pique os pimentões, e cebola e o alho em pequenos pedaços. Escorra a água da berinjela e misture com os pimentões, a cebola e o alho. Coloque o orégano, a uva passa e uma pitada de sal.

Disponha sobre uma forma e regue com um pouco de azeite. Tampe com papel alumínio e leve ao forno 200° por aproximadamente 40 minutos. De 15 em 15 minutos, retire do forno para ver como está, pois o tempo vai variar de acordo com a potência do forno.

Assim que retirar do forno, acrescente a azeitona, acerte o sal e espere esfriar para colocar o restante do azeite (A quantidade pode variar de acordo com o gosto, mas para conservar por mais tempo, precisa colocar mais do que a quantidade da receita). Sirva com torradas ou acompanhamento.





# Bruschetta



## INGREDIENTES:

- Pão baguete ou pão francês
- Tomates maduros
- Azeite de oliva
- Alho
- Sal
- Manjeriçã

## MODO DE PREPARO:

Corte os tomates em cubinhos e coloque em um recipiente. Adicione o azeite, o manjeriçã, o orégano, o sal, mexa bem e reserve. Corte o pão/baguete em fatias de espessura de 1 dedo, esfregue um dente de alho cortado ao meio sobre as fatias e leve ao forno para dourarem. Após esse processo, coloque um pouco de muçarela ralada sobre as fatias, adicione a mistura de tomate e azeite, volte ao forno por uns 5 a 8 minutos e finalize com folhas de manjeriçã.

DICA: Coloque alho assado e amassado na mistura de tomate com azeite, fica perfeito.





# Patê de frango

## INGREDIENTES:

- Peito de frango cozido e desfiado
- Creme de ricota ou requeijão light
- Temperos a gosto

## MODO DE PREPARO:

Misture o peito de frango desfiado com o creme de ricota ou requeijão para dar liga à mistura, adicione sal e temperos a gosto. Guarde na geladeira até o momento de servir.



# Pão de abóbora

## INGREDIENTES:

- 4 ovos
- 150 g abóbora cozida sem a casca
- 1/2 xícara de queijo ralado
- 1 xícara de farinha de aveia
- Temperos a gosto (Salsa, cebolha e alho desidratados /Orégano)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó
- 2 colheres de sopa de semente de abóbora

## MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes no liquidificador (exceto o fermento e a semente de abóbora) até ficar uma massa homogênea, deligue o liquidificador e acrescente o fermento em pó, mustire delicadamente ou ligue o pulsar. Coloque a massa em uma forma de pão untada ou de silicone, adicione as semente de abóbora por cima e asse em forno preaquecido a 180° por aproximadamente 30 minutos.



# MENSAGEM DE FINAL DE ANO



Agradecemos você por ter feito parte da nossa jornada acadêmica! Foram diversos aprendizados que tivemos, tanto do lado pessoal como profissional.

Esperamos que tenha um ótimo final de ano e um excelente 2023!

Continuamos o nosso contato por meio das nossas redes sociais:

Ana Luísa Andrade - IG @nalumove  
Solange Carvalho : solange\_laumachado@hotmail.com

