



GRANOLA TUTTI-FRUTTI

- 1 1/2 xíc. (chá) de aveia em flocos grossos
- 1/2 xíc. (chá) de amaranto (estoure como pipoca)
- 1 xíc. (chá) de coco seco ralado
- 1 1/2 xíc. (chá) de mix de frutas desidratadas (uva-passa, figo, damasco, manga, banana-passa, goji e outras frutas de sua preferência) bem picadas

MODO DE FAZER

Em uma wok (ou frigideira funda), toste a aveia em fogo médio, mexendo até dourar. Faça o mesmo com o coco. Misture os ingredientes tostados em uma vasilha, junte a pipoca de amaranto e as frutas.

Rende: 12 porções.

Calorias por porção: 80.

GRANOLA CASEIRA

Aquela granola “inocente” do café da manhã pode estar sabotando sua dieta. De 29 marcas analisadas pelo Centro de Pesquisa em Alimentos da Universidade de São Paulo, 23 estão lotadas de açúcar: até oito vezes mais que os 5 gramas recomendados pela Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) em cada 100 gramas do produto. Então, lupa no rótulo: “Os cereais integrais devem ser os primeiros da lista de ingredientes, e o açúcar um dos últimos”, diz a nutricionista Haline Dalsgaard, do Rio de Janeiro. Outra forma de driblar as marcas açucaradas é fazer seu próprio mix. No livro *Paz, Amor e Granola* (à venda no site projetogranola.com.br), a chef vegetariana Rita Taraborelli ensina 30 receitas, como esta ao lado.

Trilogia da pele

Talvez você não ligue o nome à “pessoa”, mas sente na pele o efeito do colágeno. Ele é a estrutura responsável por reforçar músculos, ossos e o tecido cutâneo. Mas, depois dos 25 anos, nossa produção natural dessa proteína decai. Ajustes na dieta e suplementação minimizam os danos. “Há anos se indica colágeno hidrolisado para esse fim”, diz a nutricionista Sheila Mustafa, de São Paulo. A novidade da ciência é que ele fica mais efetivo se combinado com o consumo de hibisco e vitamina C. “A erva reduz inflamações nas células da pele; e a vitamina é antioxidante.” Você pode escolher entre ingerir o hibisco em cápsulas manipuladas ou em infusão – até três xícaras por dia. Já a vitamina C é encontrada em frutas como kiwi e acerola.

SUPERINDICO

1 NATURALMENTE CREMOSO

Leite semidesnatado, fermento lácteo e... só. Assim é o iogurte Moo, preparado a partir da técnica islandesa skyr, que garante cremosidade e proteínas extras (15 g no pote de 130 g, R\$ 4,99). Calorias: 122.

2 BEBIDA 100% FRUTA

Mix de suco de maçã, blueberry, cranberry, romã e cenoura, o suco Antiox, da Superbom (R\$ 21, o litro), é rico em vitamina C. Sem adição de açúcar, o copo (200 ml) tem 85 calorias.

3 SEM GLICOSE DE MILHO

A Nuts Natural Sugar, da &JOY, combina amendoim, amêndoa, castanha-do-pará, semente de abóbora, uva-passa, mel e açúcar de coco. São 153 calorias na barrinha de 30 g (R\$ 4,20).



BOA FORMA

Nanda Costa:

"Detestava academia e vivia no efeito sanfona. Hoje tenho prazer em malhar e comer bem!"

Na paradinhaaaa...

TREINO DE 24 MINUTOS PARA SECAR E FORTALECER

+ dicas de como incluí-lo na sua pausa para o almoço

SÓ DÁ ELES!
Uma seleção de tênis superestilosos (e confortáveis!)

Tá combinado!

▼
CETOGENICA + MEDITERRÂNEA + DETOX

Emagreça em

30 DIAS

com o que cada dieta tem de melhor

8 NOVOS HÁBITOS ANTI-IDADE que os dermatologistas ainda não contaram pra você



ISSN 0104-153-3 00369
9 770104 153001

RS 14,00 Edição 369 JULHO 2017