

vida  
**FLEX**

# compras pra SUA DIETA

Como fazer compras **INTELIGENTES** na dieta!



**Quantidade por porção (g):** essa parte é muito importante porque te diz qual a quantidade do alimento que tem essas calorias e macronutrientes que vão apresentar no resto da tabela. Atente-se sempre na quantidade, pouca ou muita, do alimento que está consumindo e nas calorias de acordo com a mesma.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 10g (1 sachê)		
Quantidade por porção	%VD(*)	
Valor Energético	37kcal=155kJ	2
Carboidratos	7,0g	2
Proteínas	1,0g	1
Gorduras Totais	0,5g	1
Gorduras Saturadas	0g	0
Gorduras Trans	0g	**
Fibra Alimentar	0,4g	1
Sódio	38mg	2

(\*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.  
(\*\*) VD não estabelecido.

**Ingredientes:**

Farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, xarope de glicose, gordura de palma, sal com teor reduzido de sódio, fermento biológico seco, emulsificante lecitina de soja, conservante propionato de cálcio e melhorador de farinha ácido ascórbico.

**CONTÉM GLÚTEN.**

**AIÉRGICOS:** **CONTÉM DERIVADOS DE TRIGO E SOJA. PODE CONTER AVEIA, CENTEIO, CEVADA E LEITE.**

**Valor energético:** são as calorias do alimento. Nós medimos nossas calorias diárias e dos alimentos pela unidade de medida “kcal” (quilocalorias), mas a tabela também mostra em kj (quilojoules). A porcentagem ao lado “%VD” seria o quanto essas calorias representam, em porcentagem, considerando uma dieta de 2000kcal, que é uma média do que um adulto saudável gasta.

**Carboidratos, proteínas, gorduras totais e fibra alimentar:** são justamente a quantidade de macronutrientes e fibras que o alimento tem. Nesse caso, é claro dizer que o alimento em questão é uma fonte de carboidratos, já que este é predominante em sua composição.

**Gorduras saturadas:** são aquelas gorduras “ruins”, sabe? É a gordura sólida animal que eu falei na aula de gorduras que eleva o LDL no sangue que pode causar doenças cardíacas em excesso. A quantidade de gordura saturada na dieta não deve ultrapassar 10% das calorias diárias, por isso é interessante prestar atenção nisso também.

**Gordura trans:** novamente já falei aqui dela. É aquela gordura vegetal que se tornou saturada. Ela eleva seus níveis de LDL e diminui o HDL, o que é extremamente prejudicial à saúde. Evite-a a todo custo.

**Sódio:** é um micronutriente (mineral). O limite de consumo diário recomendado de sódio é de 2000mg. Por isso, é interessante evitar alimentos ricos em sódio, já que já conseguimos a quantidade necessária dele através de temperos na alimentação. O excesso pode causar hipertensão.

**Ordem dos ingredientes:** a ordem dos ingredientes está na ordem crescente do que possui em maior quantidade no alimento para o que está contido em menor quantidade. Ou seja, se um alimento começa com “açúcar” em seus ingredientes, significa que o açúcar é o ingrediente mais abundante desse alimento.

**Açúcares:** qualquer ingrediente que tiver o nome “açúcar” ou “xarope de” ou termine em “-ose”, por exemplo, são açúcares escondidos. O consumo excessivo de açúcar vai fazer mal à saúde. Se consumir, consuma com as estratégias para diminuir a carga glicêmica da refeição e em menor quantidade na dieta.

**Adoçantes:** são menos prejudiciais porque utilizam em menor quantidade, normalmente. Alguns podem parecer açúcares, como “sucralose”, “xarope de sorbitol”, etc. Na dúvida, pesquise sempre. Dificilmente adoçantes aparecem no começo da tabela, justamente por serem utilizados em menor quantidade.

**Aditivos:** são quaisquer ingredientes que não possuem o objetivo de nutrir o corpo. Geralmente são adicionados para melhorar a aparência do produto ou aumentar seu tempo de conservação. As substâncias alimentícias atuam também com a mesma função dos aditivos, mas são substâncias de uso industrial, conseguidas a partir da extração de outros alimentos.

**Gordura trans:** aparecem nos ingredientes como “gordura hidrogenada vegetal”, normalmente. Evitem o consumo dela, faz extremo mal à sua saúde.

**Alérgicos:** normalmente aparece, abaixo dos ingredientes, uma parte com um alerta para os alérgicos, do que pode conter ou contém. O que aparece “pode conter” significa que pode ter feito uma contaminação pelo alimento ter sido produzido em uma fábrica que produz alimentos que contém aquele ingrediente. Por exemplo: se o leite de soja for produzido na mesma fábrica de um leite desnatado, pode conter lactose pela contaminação de um produto com o outro.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
Porção de 10g (1 sachê)		
Quantidade por porção	%VD(*)	
Valor Energético	37kcal=155kJ	2
Carboidratos	7,0g	2
Proteínas	1,0g	1
Gorduras Totais	0,5g	1
Gorduras Saturadas	0g	0
Gorduras Trans	0g	**
Fibra Alimentar	0,4g	1
Sódio	38mg	2

(\*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.

(\*\*) VD não estabelecido.

**Ingredientes:**  
Farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, xarope de glicose, gordura de palma, sal com teor reduzido de sódio, fermento biológico seco, emulsificante lecitina de soja, conservante propionato de cálcio e melhorador de farinha ácido ascórbico.  
**CONTÉM GLÚTEN.**

**AIÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE TRIGO E SOJA. PODE CONTER AVEIA, CENTEIO, CEVADA E LEITE.**

# DIETA BARATA

01

**Produtos naturais:** como aveia, temperos, leite em pó, cacau em pó, frutas desidratadas devem ser comprados A GRANEL. Lojas a granel são extremamente mais baratas para comprar esse tipo de alimento do que supermercados.

02

**Frutas e verduras:** certamente as opções mais baratas para frutas e verduras são nas feiras. Nas feiras você encontra alimentos bem mais baratos do que em hortifrutis, por exemplo, apesar da qualidade não ser TÃO boa. Apenas lembre-se de higienizar bem e escolher alimentos em bom estado.

03

**Suplementos:** vamos ver no módulo de suplementação que eles não são necessários, principalmente se você busca uma maior economia na dieta. Entretanto, se for comprar, COMPRE ONLINE de marcas confiáveis. Lojas de suplementos locais acabam sendo muito mais caras.

04

**Carnes e alimentos básicos:** alimentos mais baratos e básicos como arroz, feijão, ovo, leite e frango podem ser comprados tranquilamente no mercado que seria o lugar mais barato realmente. Evite ir em empórios e mercados pequenos, se for em atacadões, por exemplo, será mais barato.

vida  
**FLEX**