



como PESAR os alimentos

Aprenda como usar a **balança de alimentos** corretamente!



Entenda:

Primeiramente quero esclarecer que **a gramagem que você pesa na balança refere-se à quantidade (peso) do alimento, e não às suas calorias.** Por exemplo: pesar 100g de arroz cozido não quer dizer que você está consumindo 100 kcal, são coisas extremamente diferentes.

A BALANÇA É A MELHOR FORMA DE MENSURAR SUA DIETA. VOCÊ PODE USAR AS MEDIDAS CASEIRAS DO SEU PLANO, MAS NÃO SERÁ TÃO PRECISO QUANTO A BALANÇA. SE TIVER A OPÇÃO DE UM OU OUTRO, SEMPRE PREFIRA A BALANÇA.



BSO A PASSO

01

Ligue a balança com o recipiente já em cima ou **ligue, coloque o recipiente e clique em “tare”**/clique uma vez no botão de desligar, sem pressionar (essa segunda opção são para balanças de precisão digitais)

02

Adicione o alimento que for pesar

03

Clique em “tare”/clique uma vez no botão de desligar (sem pressionar) novamente para **zerar a balança** e adicionar outros alimentos

04

Considere a **quantidade que pesou da forma que o alimento estava quando você pesou-o**. Por exemplo: **se pesou o filé de frango cru, use a opção de filé de frango cru na lista de substituição**; se pesou cozido, considere o filé de frango cozido, e assim por diante. Não importa como ele estava quando você pesou, contanto que use a opção de acordo.

BSO A PASSO

05

Para **alimentos pastosos ou em pó**, o ideal é **colocar o recipiente em que o alimento veio, zerar a balança e retirar dali**. A balança vai contar em número negativo, já que você está retirando algo, e não adicionando.

06

Para **bebidas em que a tabela nutricional está contada em ml**, apenas **utilize gramas**. A diferença é insignificante e será uma constante.

07

Para **alimentos com caldo**, como o feijão, **use uma colher para tirar o máximo de caldo possível e pesar somente os grãos, para registrar corretamente**. Depois, se quiser, adicione o caldo sem pesar, pois suas calorias são insignificantes.

COMO ESTIMAR A QUANTIDADE *QUANDO NÃO TIVER BALANÇA?*

01 LUGARES COM *COMIDA CASEIRA*:

Você deve usar o **olhômetro**, ou seja, estimar baseado no seu conhecimento e experiência pesando alimentos. Caso não tenha muita experiência, pode **usar medidas caseiras**, que já ensinei como estimar em outro e-book. Tente estimar desse jeito e sua margem de erros será a mínima possível.

02 *FAST-FOODS E RESTAURANTES FAMOSOS*

Você não precisa estimar, nesse caso. **A tabela nutricional de todos os restaurantes mais conhecidos está disponível com fácil acesso na internet.** Basta pesquisar: nome da refeição + nome do restaurante + tabela nutricional.

03 *FAST-FOODS E RESTAURANTES DESCONHECIDOS*

Se for uma receita e não alimentos isolados, que nem em um restaurante self-service, **você deve estimar suas calorias como se fosse de um restaurante famoso.** Por exemplo: se for comer uma pizza de calabresa do bar da esquina, **estime as calorias como se fosse do sabor do Pizza Hut.**



vida
FLEX