

GUIA DE COMPRAS SAUDÁVEIS E BARATAS



Sumário

● Guia de Compras Saudáveis e Baratas	3
Arroz e Feijão.....	5
Acrescente Proteínas Animais sem Gastar Muito	6
Carboidratos.....	7
Gorduras do bem	8
Vegetais	9
Frutas.....	10
Água.....	11
● Iogurte	12
Pipoca	12
Atum	12
Tapioca	13

Guia de Compras Saudáveis e Baratas

Dicas para criar uma lista de compras de alimentos saudáveis

Para conseguir a reeducação alimentar verdadeira, e com ela, obter todos os benefícios de uma dieta equilibrada, não é preciso gastar muito. Para ter o que deseja, você não precisa gastar horrores. Com este Guia de Compras Saudáveis e baratas você vai aprender as melhores dicas para criar sua própria lista de compras de alimentos de baixo custo.

A maior dica para seguir uma dieta saudável é organização com a alimentação. E para isto, organização financeira também entra na jogada! Os esforços para ter hábitos melhores para a saúde vão além de se programar para acordar cedo e fazer seus exercícios matinais. Pode ser necessário organização das refeições, bem como das compras, o que também inclui planejamento financeiro.

Para comprar os alimentos corretos para a dieta, muita gente pensa que é preciso investir em produtos especiais, muito caros. Contudo, comer mais vitaminas e minerais, gorduras boas e vegetais nem sempre precisa custar caro. Tem tanta opção de comida saudável mais barata do que aquele sanduíche da rede de fast food.

Pensando em quem quer se livrar dos quilos indesejados, do inchaço, da fadiga e do mal-estar, sem levar junto seu orçamento, separei um guia para sua lista de compras com alimentos para dieta. Confira!

E lembre-se: reeducação dos hábitos também tem a ver com acabar com as compulsões e os excessos, inclusive das compras de alimentos desnecessários.

- Faça compras que cabem no seu bolso!

Arroz e Feijão

Base da alimentação dos brasileiros, o arroz e feijão, por mais que muitos pensem que não, é um grande aliado da dieta saudável. E o melhor, custa muito barato, rende e nutre.

Confira as melhores dicas para comprar arroz e feijão e incluir estes alimentos na sua lista de compras de alimentos saudáveis.

- **Prefira o arroz integral em vez do branco**

O arroz integral pode não ter menos calorias, porém ele é campeão de nutrientes. E são eles que devemos contar! Enquanto o arroz branco é carboidrato puro, de alto índice glicêmico, o arroz integral contém todos estes nutrientes:

- **Fibras** - que ajudam a manter a saciedade por mais tempo, evitando aquela fome bruta no intervalo das refeições. Além disso, a fibra diminui a absorção do carboidrato e deixa o processo mais lento, ou seja, tem menor índice glicêmico.
- **Aminoácidos**, o que significa mais proteína.
- **Vitaminas do complexo B**: importantíssimas para a produção de serotonina
- **Magnésio**: que é importante para saúde cardiovascular, evita câimbras e dores de contração muscular.

- **Prefira o feijão mais barato da sua cidade**

Cada lugar tem um feijão mais popular. Por todo o Brasil, varia. Em alguns locais é o feijão carioca, em outros o feijão preto, ou ainda o rosinha, o vermelho ou o roxo. Também temos pratos populares com o feijão fradinho, feijão verde e feijão de corda.

- Quando outras opções de feijão estiverem mais em conta, é uma boa oportunidade para variar.
- Outros alimentos que podem substituir o feijão: lentilha, ervilha e grão de bico.

Todos eles são super saudáveis. Embora tenham pequenas variações de nutrientes, em geral, são ótimas fontes de proteína vegetal, zinco, ferro, cálcio, além de fibras. O feijão também contém carboidratos, caso esteja se perguntando. Contudo, o conjunto do arroz com o feijão faz com que a combinação de proteínas e carboidratos entre eles seja perfeita. E completa, com todos os aminoácidos essenciais para criar músculos e tudo mais.

Acrescente Proteínas Animais sem Gastar Muito

Segue algumas dicas para incluir na sua lista de compras de alimentos. A boa notícia é que as carnes e alimentos mais baratos costumam ser as mais saudáveis e muito gostosos. Veja boas dicas:

- Carnes baratas são saborosas, ricas em colágeno (proteína) que ficam ótimas cozidas na panela com vegetais, sem gordura: acém, músculo, além de lagarto.
- Sardinha e ovos são baratos e cheios de nutrientes, super alimentos!
- Lombo assado ou cozido é muito gostoso, cheio de vitamina B5, ferro e pouca gordura.

Carboidratos

Quando você ouve falar em alimentos integrais já se preocupa, achando que todo seu dinheiro vai embora com aquelas comidas super caras do mercado? Nada disso, não pense nisso. Separamos algumas opções ótimas para te ajudar a ser saudável de forma barata.

- **Procure por versões caseiras de pão**

Pão integral tipo pão caseiro do mercado do bairro, ou ainda faça em casa com fermentação natural e fermento caseiro. Pode até fazer sua massa de pizza!

- **Vá na feira e compre mandioca, que é tão saudável quanto a batata doce, sabia?**

Seu índice glicêmico é até menor, pode acreditar. O que acontece é que ela não aparece muito *in natura* nas tabelas de alimentos internacionais. Inhamé, cará e a própria

batata-doce também são ótimas. Pesquise os preços, pois vegetais costumam variar bastante, principalmente em mercados.

- **Compre à granel aos poucos para não perder**

Os cereais integrais como arroz integral, aveia e até quinoa são mais baratos se comprados em lojas de produtos naturais que vendem a granel. Alguns itens você encontra também nas feiras e mercadão da cidade.

- **Se não der para comprar as versões integrais, relaxe!**

Tome cuidado apenas com a quantidade que consome. Afinal, de nada adianta comer alimentos integrais se você exagerar e consumir porções maiores do que as que ingeria antes. Por isto, é muito mais importante comer de forma equilibrada, combinando direitinho proteína, carboidrato, fibras, gorduras boas, todas as vitaminas e minerais necessários. E para isto, não precisa de muito.

Gorduras do Bem

As gorduras mono e poli insaturadas, conhecidas como gorduras do bem, são ótimas para ajudar a nos dar energia. E ainda, tem ação anti-inflamatória, ajudam na circulação e evitam o excesso de peso, que é uma desordem de caráter inflamatório. Invista em:

- Frutas gordurosas como o abacate e o coco, que tem uma gordura maravilhosa e não é só no caríssimo óleo, que pode

ser conseguido a bom preço na internet. A dica é usar o óleo aos pouquinhos e quando comprar pesquisar online e offline. Vale economizar e comprar o pote maior que compensa mais.

- Castanhas e nozes são boas e podem ser compradas à granel mais barato. Porém, também podem ser substituídas por amendoim em receitas.
- Azeite de oliva extravirgem tem que ser bom, é preciso saber escolher marcas confiáveis.
- Sementes de girassol, chia ou linhaça são baratas à granel. E não precisa de muito.
- Peixes gordos brasileiros tem ômega 3 também. Por isso, são os preferidos. Procure um típico do seu estado, peixe de rio ou de mar, como truta, tainha, anchova, sardinha, filhote, pintado, tambaqui, beijupirá.

Vegetais

Ricos em vitaminas, minerais e fibras e com baixas calorias, pois contém muita água os vegetais são o grande trunfo para o sucesso da sua dieta. E, ainda, são o sucesso para uma alimentação equilibrada por seu alto conteúdo de fitoquímicos com ação antioxidante como o licopeno, as antocianinas, a cúrcuma.

Produtos da estação

Existem várias tabelas na internet, mas também é só ver o que está tendo de mais barato e bonito na feira. Vamos despir-se dos preconceitos e experimentar alimentos que não está acostumado a comprar de outras maneiras. Quem sabe não descobre algo que adora?

Aproveitamento integral

Outra dica super importante é lembrar de aproveitar todas as partes dos vegetais, que muitas vezes vão para o lixo. Ponta da cenoura, talos de salsinha, casca de cebola e folhas do alho poró podem ser guardados em um vidro limpo com tampa para render um caldo de legumes caseiro depois. As folhas de brócolis e couve-flor ficam ótimas no suco verde ou em refogados. A ponta cortada com a raiz da cebolinha verde, do alho poró e da rúcula, que iriam para o lixo, podem ser replantadas em um potinho ou até na água. E viram novamente alimento.

Frutas

Assim como as verduras, as frutas são grandes aliadas na hora de se manter saudável. Isto porque também são ricas em nutrientes e contribuem para o consumo necessário de vitaminas e minerais. Também ajudam na hora da saciedade por suas fibras e

carboidratos de rápida absorção, o que é ótimo para dar energia rápida.

Qualquer fruta é ótima, procure as da estação e não exagere muito em uma única refeição. Vale as mesmas dicas dos vegetais. Procure em feiras ou mercados e compare os preços. Compre o que estiver mais barato e deixe sua criatividade fluir com o cardápio. Você pode se surpreender com chicória, rabanete, agrião, couve, repolho, abobrinha. Enfim, vegetais baratos e desprezados que podem virar um prato de alta gastronomia.

Água

Uma das alternativas mais baratas e mais saudáveis para tomar na sua dieta é a água. O líquido é a melhor opção para quem quer ser saudável. Ao trocar os refrigerantes e sucos industrializados por água, você economiza e não somente dinheiro. Também evita de consumir açúcar ou adoçantes artificiais, igualmente prejudiciais, além de aditivos químicos como aromatizantes, corantes e conservantes.

Se achar a água natural “sem graça”, faça a versão aromatizada. Coloque uma rodela daquela metade de limão ou laranja, que sobrou. Além de canela em pau, cravo, um pedacinho de gengibre e folhas de hortelã ou capim cidreira da horta da varanda. Um pedaço de pepino ou alguma fruta que ia estragar.

Segue mais algumas dicas para compras saudáveis e baratas:

Iogurte

Você sabia que dá para fazer iogurte em casa? Bem melhor do que comprar as versões industrializadas cheias de açúcar e corantes. Com um potinho de iogurte natural industrial dá para criar mais iogurte. Para ter todos os dias. Na internet você encontra facilmente como fazer.

Pipoca

Pipoca é um dos lanches mais baratos, saudáveis e gostosos que existem. Contém a mesma quantia de antioxidantes e fibras que as frutas, você sabia? E ainda, rende até para os amigos, família e é super em conta. Se quiser temperar coloque orégano, açafrão, páprica. Estes temperinhos em pó naturais, encontrados na feira.

Atum

Atum é super saudável, fonte de proteína e ômega 3. Porém, versões industrializadas do atum contém algumas toxinas encontradas na lata que migram para o óleo ou a água do atum.

Muita gente prefere a versão light em água, mas, a real é que é melhor comprar o atum em óleo porque os metais pesados são solúveis em gorduras e por isso ficam no óleo. É só jogar o óleo fora, escorrendo bem. Nesta questão, o atum sólido é melhor para escorrer, além de mais gostoso. Porém, é bem mais caro.

Tapioca

A tapioca, outro super alimento que aparece em todas as dietas, também pode aparecer de uma forma mais barata e mais saudável. Hidrate o polvilho doce da mandioca em casa. Sai bem mais em conta e ainda não contém conservantes.