

especial

50 alimentos tops para a mulher

Atenção, essa reportagem será seu GPS na próxima visita ao supermercado. Nada de perambular pelos corredores sem rumo! A partir de agora você irá pilotar o carrinho com segurança, sem cair nas armadilhas das rotas das prateleiras vilãs

por Simone Cunha

Adotar hábitos alimentares saudáveis é uma daquelas promessas que a gente faz todo ano. Afinal, o que se leva à boca reflete automaticamente na saúde da pele, beleza dos cabelos e, tenha certeza, até mesmo no bom humor. Difícil mesmo é encher a cestinha de compras apenas com aqueles produtos naturebas, sem graça, cor ou gosto. Sem dizer que a gente sempre tem a impressão de que são mais caros e raros para serem

encontrados. Para desmistificar essa ideia, *Pense Leve* selecionou 50 itens que vão fazer a saúde bombar! E não será preciso ir até uma fazenda de produtos orgânicos ou naquele empório carézimo de sua cidade: o destino é o próprio bairro. Para facilitar o trajeto entre os corredores da loja, dividimos nosso guia em cinco categorias: coração, juventude, músculos, ossos e peso. Agora, basta acelerar seu carrinho e boas compras!

“Coração, tum-tum, tum-tum...”
SOJA, QUINUA, LINHAÇA, FIBRAS E ÔMEGA-3 SÃO ESSENCIAIS PARA A SAÚDE DO CORAÇÃO, POIS ESTÃO LIVRES DE GORDURA SATURADA”
Eliana Jimenez Martinez, nutricionista do Hospital Beneficência Portuguesa (SP)



Ritto arroz 7 cereais integrais, Mãe Terra by Mundo Verde. R\$ 7,50
Contém arroz tipo longo e vermelho, trigo, triticale, cevadilha, centeio e aveia, além de porção extra de quinoa e linhaça, um pacotão de fibras!



Aveia Oat Bran, Quaker. R\$ 3,20

O grão reduz os níveis de colesterol e riscos de doenças coronárias, uma vez que contém beta-glucana, uma fibra solúvel.



Salada de atum, Coqueiro. R\$ 3,90
Apresenta ômega-3 e é rico em fibras. Sem contar o baixo teor de colesterol e as singelas 73 kcal por porção.



Bebida mista de frutas premier, MonaVie Original. R\$ 95

Preparada a partir da combinação de 19 frutas, como açaí, acerola, uva branca, cupuaçu, blueberry, lichia, camu-camu e romã. Uma alquimia contra o tempo...