

Dieta Já!

A única revista de nutrição para quem quer emagrecer

Grelhar é melhor que cozinhar

5 receitas preparadas sem óleo preservam ainda mais os nutrientes

Assado e com recheio de ricota
105 kcal

Seios bem empinados com apenas 1 exercício

Tomate no jantar queima calorias

O alimento ajuda a acelerar o metabolismo enquanto você dorme. Adote esse novo hábito e perca 3 kg em 1 mês



DIETA PARA QUEM TEM PRESSÃO ALTA

Cardápio exclusivo manda embora até 6 kg em 4 semanas



Ganhe + 1 revista de receitas light com 15 pratos superdiferentes

HIIT: 30 min. desse treino e o corpo continua a torrar o peso extra por horas



viva leve

por Camila Sayuri



É MITO!

Cortar glúten é indicado para emagrecer

A dieta isenta desse nutriente não significa automaticamente de baixa caloria. De acordo com Cristiane Oselame, nutricionista (SP), muitos alimentos sem glúten podem ser mais calóricos e ricos em açúcares para compensar sabor e textura e tendem a ter menos fibras e outros nutrientes do que aqueles que contêm a substância. Assim, a menos que você tenha doença celíaca, retirar a substância não é indicada apenas para o emagrecimento.

troca esperta



PIZZA DE CALABRESA COM MUÇARELA
1 FATIA

400
kcal

OU



Arroz à grega
2 COL. (SOPA)

60
kcal

+



Salmão assado ou grelhado
1 FILÉ MÉDIO

220
kcal



Batata cozida
1 UNIDADE MÉDIA

52
kcal

+



Laranja-pera
1 UNIDADE

43
kcal



Biscoito de maçã e canela
1 UNIDADE

25
kcal

=

400
kcal

prateleira



Sem glúten

Os azeites da marca italiana Oleificio Ranieri são ideais para incrementar diversas receitas e para temperar saladas. Disponíveis em quatro versões, são produzidos com olivas artesanais e livres de glúten. 1 colher (sopa) tem 120 calorias. **MR. MAN, A PARTIR DE R\$ 26**



Sabor amendoado

O azeite extravirgem Sybaris é preparado com azeitonas colhidas à mão e processadas no mesmo dia da colheita. Possui sabor diferenciado e amendoado. A embalagem tem 500 ml e 1 colher (sopa) conta com 117 calorias. **BORGES, R\$ 30**



Puríssimo

A linha chilena Nova Oliva tem como grande diferencial o grau de acidez de apenas 0,2%, um dos menores do mercado. Contém 108 calorias em 1 colher (sopa). **JOSAPAR, R\$ 16,88 (CLASSIC) E R\$ 30,48 (PREMIUM)**