

COMO MANTER MAIS NUTRIENTES NOS ALIMENTOS

Assegure maior consumo de vitaminas e minerais adotando simples práticas durante o preparo dos alimentos.

POUCA ÁGUA NO COZIMENTO

Ao ferver os alimentos, faça-o com a menor quantidade de água possível e cozinhe somente pelo tempo necessário, para amolecê-los. A panela deve ser funda e ficar bem fechada durante todo o tempo de fervura.



TEMPO DE COZIMENTO

Quanto maior for o tempo de cozimento, maior será a perda de valores nutritivos dos alimentos.



CORTE

Corte os vegetais em pedaços maiores.

UTILIZE A ÁGUA DO COZIMENTO

Várias vitaminas e minerais são perdidas na água durante o cozimento. Além de utilizar o mínimo de água, uma dica é aproveitar essa água após o cozimento, usando em sopas, caldos, molhos, no arroz, no feijão, dentre outras coisas;



PREFIRA OS CRUS

Para o melhor aproveitamento dos nutrientes o ideal é consumi-las cruas.

COZINHE COM CASCA

Tudo que puder ser cozido com a casca é melhor. Ao descascar certos alimentos, como a batata, cenoura e beterraba, importantes nutrientes são desperdiçados.

Descasque após o cozimento



NUTRICIONISTA CLÍNICA E FUNCIONAL

ORGÂNICOS

Vegetais orgânicos possuem valor nutricional superior às não orgânicos.

Prefira sempre orgânicos.



RECIPIENTE

Quando não forem consumidas, as hortaliças devem ser acondicionadas de preferência em recipientes vidro ou louça tampados na geladeira. Isto garante a preservação dos nutrientes por maior tempo.



FRESQUINHO

Sempre que possível, adquira vegetais frescos recentemente colhidas.

Nutra-se melhor!



@VANESSA MIGRAY NUTRICIONISTA



NUTRICIONISTA @VANESSA MIGRAY.COM.BR

WWW.VANESSAMIGRAY.COM.BR