

## Dicas para solteiros

### **Alimentar-se bem, mesmo morando sozinho, é mais fácil do que parece**

Ser solteiro(a) é sinônimo de geladeira vazia ou com muitas “porcarias”, má alimentação e pouca comida feita em casa. Mas existem soluções práticas e fáceis para quem quer se alimentar melhor, mas dispõe de pouco tempo para cozinhar e fazer compras.

A primeira, e sempre divulgada pelos nutricionistas, é dar atenção especial ao café da manhã. Sendo a principal refeição do dia, deve ser farto, variado e conter laticínios e cereais. Frutas, sucos e leite também são bem vindos. Se o café da manhã for rico em nutrientes, a fome não será tão forte na hora do almoço, e as capacidades de raciocínio e concentração serão maiores.

O almoço deve conter grelhados e saladas. Outra dica dos profissionais da alimentação é a comida japonesa, como o sushi. No jantar, deve-se dar preferência às refeições mais leves, como sopas, lanches naturais e saladas.

A grande sacada para se manter bem alimentado durante todo o dia são os lanches entre as refeições. Opções não faltam: barras de cereais, frutas e iogurtes são ótimas opções. Com este hábito, a sensação de fome é menor, e a quantidade ingerida no almoço e no jantar também diminui, contribuindo para a manutenção do peso.

Consulte seu Nutricionista!

Fonte: [http://www.terra.com.br/cgi-bin/index\\_frame/saude/dicas/2002/05/15/006.htm](http://www.terra.com.br/cgi-bin/index_frame/saude/dicas/2002/05/15/006.htm)