



## PIZZA SEM LACTOSE

- ▼ **Como é preparada:** a pizza é elaborada sem queijos, requeijão ou derivados de leite, como chocolate, doce de leite ou leite condensado. Queijo de soja, o tofu, pode ser usado.
- ▼ **Para quem é indicada:** principalmente para pessoas com intolerância a lactose.
- ▼ **O que é lactose:** é um carboidrato presente no leite animal ou derivados (laticínios).
- ▼ **Como se manifesta a intolerância a lactose:** em indivíduos que não têm a capacidade de digerir a lactose, o consumo de laticínios produz alterações abdominais. Diarreia é o sintoma mais comum poucas horas após o consumo.
- ▼ **Dica da nutricionista:** fique atento aos rótulos e certifique-se da presença de leite e derivados na composição de alimentos prontos para consumir. Informe-se na internet sobre a vasta linha de produtos existentes no mercado sem lactose. Hoje existe até leite de vaca sem lactose.

### Pizza de atum

A massa é a mesma da pizza sem glúten do quadro abaixo.

#### Cobertura

##### Ingredientes

- ▼ 5 colheres (sopa) de molho de tomate
- ▼ 1 lata de atum light drenado
- ▼ 10 azeitonas picadas
- ▼ 5 fatias de queijo tofu (150 gramas) amassado (opcional)

##### Modo de preparo

1. Cubra a pizza com o molho de tomate.
2. Distribua o atum e as azeitonas até cobrir toda a pizza. Caso preferir, use uma camada de queijo tofu.
4. Leve ao forno pré-aquecido por aproximadamente 10 minutos.

**Rendimento:** 5 fatias grandes

#### Valor nutricional

- ▼ **Calorias:** 251,75 por fatia
- ▼ **Carboidrato:** 24,21 gramas
- ▼ **Proteína:** 10,47 gramas
- ▼ **Gordura:** 12,55 gramas

## PIZZA SEM GLÚTEN

- ▼ **Como é preparada:** a massa é elaborada à base de farinha de arroz e fécula de batata e os ingredientes não contêm derivados com glúten.
- ▼ **Para quem é indicada:** principalmente para pessoas com intolerância a glúten.
- ▼ **O que é glúten:** é a proteína presente no trigo, cevada, centeio, aveia e todos os seus derivados, como farinha, farelo e germe. O glúten confere consistência e maciez a massas. O fubá, as farinhas de milho, arroz, batata e mandioca, o polvilho, amido de batata e soja não contêm glúten.
- ▼ **Como se manifesta a intolerância ao glúten:** diagnosticada como doença celíaca, caracteriza-se por distensão abdominal, diarreia, vômito e dificuldade de absorção de nutrientes pelo organismo. Não tem cura.
- ▼ **Dica da nutricionista:** fique atento aos rótulos e só consuma alimentos que não contêm glúten. Caso o rótulo não contenha essa informação, não compre.



### Pizza de frios

#### Massa sem glúten

##### Ingredientes

- ▼ 2 ovos
- ▼ ¼ de xícara (50ml) de água
- ▼ 1/3 de xícara (50 gramas) de fécula de batata
- ▼ 100 gramas de farinha de arroz
- ▼ 1 colher (chá) de sal
- ▼ ½ colher (sopa) de fermento em pó sem glúten
- ▼ 4 colheres (sopa) de óleo de canola

##### Modo de preparo

1. Bata os ovos com a água, misturando bem.
2. Junte os demais ingredientes até formar uma massa homogênea.
3. Coloque em uma forma untada com margarina de 30 centímetros de diâmetro, ou maior, caso queira a massa mais fina.
4. Leve ao forno médio, 200°C a 250°C, por aproximadamente 20 minutos.
5. Retire e reserve para iniciar a preparação da cobertura.

#### Cobertura

##### Ingredientes

- ▼ 4 claras cozidas
- ▼ 6 fatias (90 gramas) de presunto magro, chester ou peito de peru
- ▼ 6 fatias (90 gramas) de queijo mussarela

##### Modo de preparo

1. Corte as claras em rodela.
2. Pique as fatias de presunto e de mussarela.
3. Cubra a massa da pizza primeiro com o presunto e a mussarela e, em seguida, com as rodela de ovos.
4. Leve ao forno pré-aquecido por aproximadamente 10 minutos.

**Rendimento:** 5 fatias grandes

#### Valor nutricional

- ▼ **Calorias:** 267,86 por fatia
- ▼ **Carboidrato:** 22,88 gramas
- ▼ **Proteína:** 15,32 gramas
- ▼ **Gordura:** 12,78 gramas

## MAIS

### O tamanho das porções

Você sabe qual o tamanho de uma porção? Para manter uma dieta equilibrada, especialistas adotam o seguinte comparativo. Uma porção de carne vermelha, frango ou peixe é do tamanho da palma da mão. Uma porção de cereais, pães, pizzas, grãos é igual a uma mão fechada. Queijo é do tamanho de um cartão de crédito. A porção de gordura deve ter o tamanho de um anel.

## FALANDO DE SAÚDE

### A leitora Claudete Porto quer saber:

“Qual a melhor combinação de alimentos para diabéticos?”

### A endocrinologista Marta Tonietto Tonolli\* responde:

“É preciso ter em mente que diabéticos obesos, além de seguir a orientação para o controle da glicemia, devem restringir calorias para perder peso. Diabéticos de peso normal devem seguir a orientação visando manter peso. Em linhas gerais, deve-se abolir açúcar e docuras, substituindo por adoçantes e produtos diets, evitar sucos naturais concentrados – os refrigerantes diet, light e zero não contêm açúcar –, e ingerir diariamente verduras e legumes crus e cozidos. Os magros podem consumir farináceos em quantidade normal e os obesos devem diminuir a quantidade. Também deve-se ingerir frutas diariamente, mas não em excesso. A uva, muito comum na nossa região, requer cuidado, porque é uma das frutas que contém mais açúcar. Carnes, leite, ovos e derivados não elevam o nível glicêmico, mas o médico deve avaliar os níveis de colesterol e o peso do paciente.”

\* CRM 14.504. A dra. Marta é presidente do Departamento de Endocrinologia e Metabologia da Associação Médica de Caxias do Sul (Amecs)

### Mande sua dúvida de saúde para o e-mail:

vidasaudavel@pioneiro.com.

Além da pergunta é obrigatório enviar nome completo, endereço, telefone e número do documento de identidade.

## INDICADOR DE SAÚDE

APARELHOS AUDITIVOS DIGITAIS  
FONOAUDIÓLOGOS ESPECIALIZADOS  
CRFA - RS 0778

Agende seu horário

T. 3028.4787  
R. Sinimbu, 1280 - LJ 01  
(ao lado da Igreja Universal)  
Caxias do Sul - RS

micro som

PROMOÇÃO  
Comprando 2 aparelhos, você ganha 25% de desconto\* no valor do 2º aparelho

\*Promoção válida em 30/05/10. Excluem-se alguns modelos e determinadas condições. No valor do segundo aparelho é mantido algumas condições.

**SURDEZ**

Aparelhos Digitais 3ª geração com Tecnologia Suíça Phonak. Inteligente, versátil, moderno, simples e pequeno.

Rua Sinimbu, 2150 F: 3214.1421  
Caxias do Sul

Assistência técnica local  
Entregamos o Molde ou Aparelho no mesmo dia  
Garantia de 2 anos

Pilhas p/ todas as Marcas de Aparelhos RS 2,00 un.

AMPLIVOX  
CENTRO AUDITIVO

Solução de Crédito para Tratamentos Médicos, Cirúrgicos, Estéticos e Odontológicos

Health Cred

24x 36x 60x

em cartão de crédito em cheque pré-datado em crédito consignado

3021.0778 | www.healthcred.com.br