

**O SEU CORAÇÃO  
ESTÁ A 100%?**



**ESTE NATAL  
SEJA SOLIDÁRIO**



**POUPAR  
É PRECISO!**



DIETMAGAZINE Nº04.DEZEMBRO.2006

# Diet Magazine

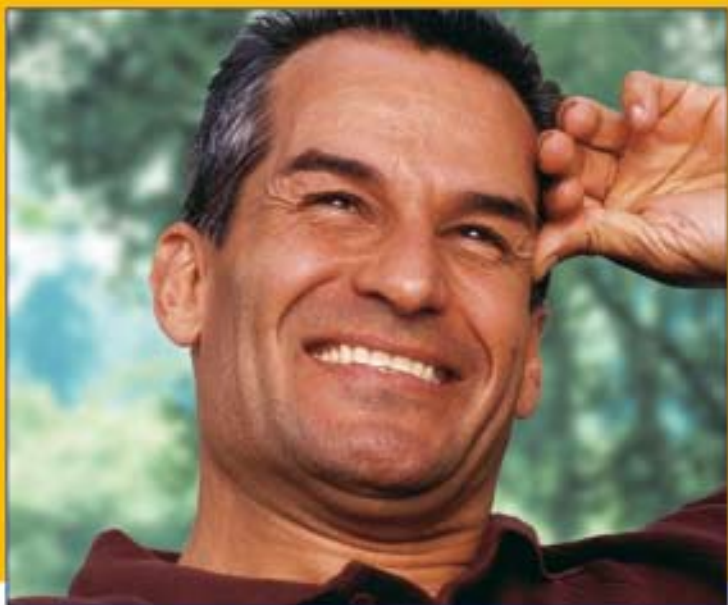
[www.dietimport.pt](http://www.dietimport.pt)

## PROTEJA O SEU CORAÇÃO

As nossas sugestões e recomendações

# Prostavit®

## No conforto masculino



A partir de uma certa idade, é frequente os homens levantarem-se várias vezes à noite para urinar. A opção natural pode ser uma boa ajuda.

**Prostavit®, a força da combinação:**

- Óleo de Semente de Abóbora (Cucurbita)
- Urtiga (Urtica) e Chá de Java (Orthosiphon)
- Equinácea (Echinacea)
- Zinco

Plantas e nutrientes tradicionais e cientificamente reconhecidos como bons adjuvantes na manutenção de uma próstata normal e saudável.



DISPONÍVEL EM LOJAS DE PRODUTOS NATURAIS

**BIONAL** uma ajuda natural

Distribuidor exclusivo:

Dietimport, S.A. – Rua 1º de Dezembro n.º 45 – 3ºdto.

1249-057 Lisboa

tel.: 21 030 60 00 • fax: 21 030 60 12

www.dietimport.pt • dietimport@dietimport.pt



# dietimport

Caro leitor,

As festividades aproximam-se e como tal trazemos-lhe a edição de Inverno da DietMagazine.

Numa altura em que fazemos um balanço da nossa vida e estabelecemos intenções para o ano seguinte, apresentamos um artigo sobre a saúde cardiovascular, principais causas das doenças coronárias e formas de prevenção das mesmas. Faça o teste que propomos e descubra se o seu coração está a 100%. Sugestões e dicas para uma alimentação equilibrada constam também do alinhamento da revista, podendo encontrar receitas alternativas para as delícias de natal.

Numa época embebida de solidariedade apresentamos-lhe o projecto Filhas da Caridade, projecto este apoiado pela Dietimport há vários anos.

Por último, resta-nos apenas desejar a todos os lojistas e consumidores Dietimport um Feliz Natal e um 2007 cheio de saúde!

Para nós, a sua opinião é muito importante. Envie-nos as suas sugestões para:

dietmagazine@dietimport.pt

## ÍNDICE



**3.**

Novidades e Destaques

**4.**

Saúde: Proteger o Coração

**8.**

Especial Coração

**10.**

Solidariedade: Este Natal seja solidário

**12.**

Viagens: Londres - Cidade do Mundo

**14.**

Alimentação e Bem-Estar: Um bom Natal à mesa

**17.**

O Poder das Plantas: Alcachofra e Dente-de-Leão

**18.**

Mundo Ecológico: Poupar Energia é preciso

**19.**

Receitas



### FICHA TÉCNICA

Dietmagazine • N.º4

• **Director** Tiago Lôbo do Vale

• **Director Editorial** Tiago Lôbo do Vale

• **Departamento Técnico-Científico**

Célia Tavares – Tradutora

Filipa Rodrigues – Nutricionista

Pedro Lôbo do Vale – Médico

Sandra Carvalho – Bióloga

• **Redacção** Sónia São Mamede,

Tiago Lôbo do Vale,

Toranja - Agência de Publicidade

• **Design e Paginação**

Toranja - Agência de Publicidade

• **Departamento de Publicidade**

Catarina Teixeira – 21 854 31 25

Sónia São Mamede - 218 543 116

• **Edições Anteriores**

Sónia São Mamede

• **Impressão** Gráfica Torriana

• **Propriedade** – Dietimport S.A.

• **Periodicidade** Trimestral

• **Tiragem** 50.000 Exemplares



## Doces Tentações



GAMA HOLEX. Chocolates adoçados com frutose, a escolha ideal e saudável para quem não resiste a uma guloseima.

Estes chocolates para uma alimentação corrente são bem tolerados por diabéticos não obesos. Se for diabético, não é aconselhado, contudo, a ingestão de mais de 25g de frutose por dia. Em caso de qualquer dúvida consulte o seu médico ou nutricionista.



## Cosméticos Logona Anti-Envelhecimento



LINHA ANTI-ENVELHECIMENTO LOGONA. Pele bonita não é simplesmente uma questão de idade

A gama anti-envelhecimento Logona oferece um elevado nível de cuidado e tratamento, de acordo com as necessidades de uma pele madura.

Ingredientes fitoterápicos concentrados, agentes naturais hidratantes e óleos de plantas de elevada qualidade são ideais para peles com problemas, estimulando e corrigindo ao mesmo tempo as capacidades da pele.

Disponíveis os seguintes produtos da linha Anti-Envelhecimento: Gel Refirmante com Centelha Asiática, Creme Contorno de Olhos com Extracto de Eufrásia, Gel Facial com Espinheiro Alvar e Creme Hidratante.

## Vinhos sem álcool

CARL JUNG - VINHOS SEM ÁLCOOL 0,75L  
(rosé / branco / tinto / espumante)

Os vinhos sem álcool Carl Jung, são obtidos a partir de vinhos tintos e brancos de grande qualidade. Embora sejam fermentados, a ausência de álcool faz destes vinhos a bebida ideal para toda a família.

Não perca a oportunidade de experimentar e surpreenda-se. Os vinhos Carl Jung trazem-lhe todo o sabor da maneira mais saudável: sem álcool.



## Sempre na Linha

TONALIN® CLA. O suplemento ideal para quem se preocupa com a linha todo o ano.

Tonalin® CLA para além de ajudar a reduzir a massa gorda, ajuda também a aumentar a massa e força muscular. Vários estudos demonstraram uma significativa redução da obesidade abdominal e percentagem de massa gorda em pessoas com excesso de peso e obesidade moderada.

Promove o funcionamento das enzimas responsáveis pela oxidação e mobilização de ácidos gordos. Tonalin® CLA actua a diversos níveis:

- **Controle de peso;**
- **Promove o desenvolvimento de massa muscular;**
- **Acelera o metabolismo.**





# PROTEGER O CORAÇÃO

## CORAÇÃO SAUDÁVEL PARA UMA VIDA LONGA

**Sabia que, segundo as autoridades, as doenças cardiovasculares são a principal causa de mortalidade, uma das mais importantes causas de internamento hospitalar e de invalidez em Portugal? Tome como resolução do ano que se aproxima um estilo de vida mais saudável e aprenda a proteger o seu coração.**

O fim do ano é uma época de balanços em que se avalia o ano que acaba e se traçam novos objectivos para o futuro. Ao nível pessoal, existe uma tendência para a introspecção e são comuns as “resoluções de ano novo”. No plano da saúde, por que não avaliar o seu risco de doença cardiovascular? Sabia que, segundo as autoridades, as doenças cardiovasculares são a principal causa de mortalidade, uma das mais importantes causas de internamento hospitalar e de invalidez em Portugal? Tome como resolução do ano que se aproxima um estilo de vida mais saudável e aprenda a proteger o seu coração.

Quando se abordam os mais variados problemas de saúde, a prevenção tende a assumir um papel significativo. E, nomeadamente no caso das doenças cardiovasculares, a prevenção é essencial e indispensável.

As doenças cardiovasculares (angina de peito, aterosclerose, enfarte do miocárdio, acidente vascular cerebral, etc.) surgem como consequência de um processo longo, de

vários anos, muitas vezes silencioso, e que se caracteriza pela obstrução das artérias que irrigam o coração e o cérebro. Esta obstrução é causada pela acumulação de gordura (placa ateromatosa) no interior das paredes das artérias, processo que se designa por arteriosclerose. Ao se acumular, esta placa dificulta o fluxo sanguíneo que transporta o oxigénio e os nutrientes. As artérias tendem a ficar cada vez mais obstruídas e rígidas, surgindo fissuras, alterações na circulação e pequenos êmbolos que podem interromper a normal circulação.

Existem inúmeros factores, denominados de factores de risco cardiovascular, que podem acelerar o problema e, este tende a agravar-se, quantos mais factores de risco houver. Porém, é possível actuar sobre grande parte dos mesmos, nomeadamente através de alterações na alimentação e na higiene de vida. Importa, então conhecer esses factores de risco cardiovascular e agir atempadamente.

## Factores de risco

### Idade, sexo e antecedentes familiares

Por um lado, alguns desses factores de risco, como a idade e os antecedentes familiares não dependem de nós. No caso do homem, o risco aumenta a partir dos 40 anos de idade, enquanto que a mulher passa a estar mais vulnerável depois dos 50 anos e após a menopausa. É também maior a tendência em caso de história familiar de doença coronária em membros do primeiro grau (pai ou irmão antes dos 55 anos de idade ou mãe ou irmã antes dos 65 anos de idade).

Por outro lado, outros factores de risco podem ser controlados através de medidas preventivas. Se se enquadra em um ou mais factores de risco já mencionados e/ou nos que em baixo descrevemos, talvez as nossas sugestões possam tentar minorá-los. No entanto, se é uma pessoa saudável e julga que nenhum dos factores de risco o afecta, leia com atenção, pois muitos deles passam despercebidos durante muito tempo. Sabia, por exemplo, que grande parte das pessoas desconhece que é hipertensa, que sofre de diabetes ou que tem níveis elevados de colesterol? Estes factores de risco cardiovascular são extremamente importantes, muitas vezes são silenciosos e quando se tornam conhecidos, a doença cardiovascular está já instalada e em fase avançada. É aqui que a prevenção desempenha um papel primordial.

### Colesterol elevado

O colesterol elevado é um factor de risco muito importante e comum. Na verdade, qualquer pessoa pode ter um nível de colesterol elevado apesar de fazer uma alimentação saudável e equilibrada. Porém, o excesso de peso, a falta de exercício e uma má alimentação são as causas mais vulgares. Aqui o factor genético também deve ser considerado. Mas o que é afinal o colesterol? O colesterol é uma gordura (lípidio) existente no sangue, produzida principalmente pelo fígado, que é essencial ao bom funcionamento das células e também é necessário na produção de determinadas hormonas. Alguns alimentos fornecem quantidades adicionais de colesterol, como a carne, os ovos e outros alimentos ricos em gorduras saturadas. Para que possa circular no sangue, o colesterol liga-se a proteínas específicas. Dessa ligação surgem as lipoproteínas LDL (low density lipoprotein), lipoproteína de baixa densidade e HDL (high density protein), lipoproteína de alta densidade. O colesterol LDL, também chamado de mau colesterol, deposita-se mais facilmente no interior das paredes das artérias. O HDL, o bom colesterol tem uma acção protectora ao diminuir esse risco de depósito. É por esta razão importante ter níveis baixos de LDL e elevados de HDL. Existe ainda um outro tipo de lípidio no sangue: os triglicéridos; estes provêm essencialmente da alimentação e constituem a nossa principal reserva energética. Os valores aconselhados são: colesterol total < 190 mg/dl, LDL < 115 mg/dl, HDL > 40mg/dl e triglicéridos < 170 mg/dl. Apresentar valores fora dos limites recomendados aumenta seriamente o risco de doença cardiovascular.

### Hipertensão arterial

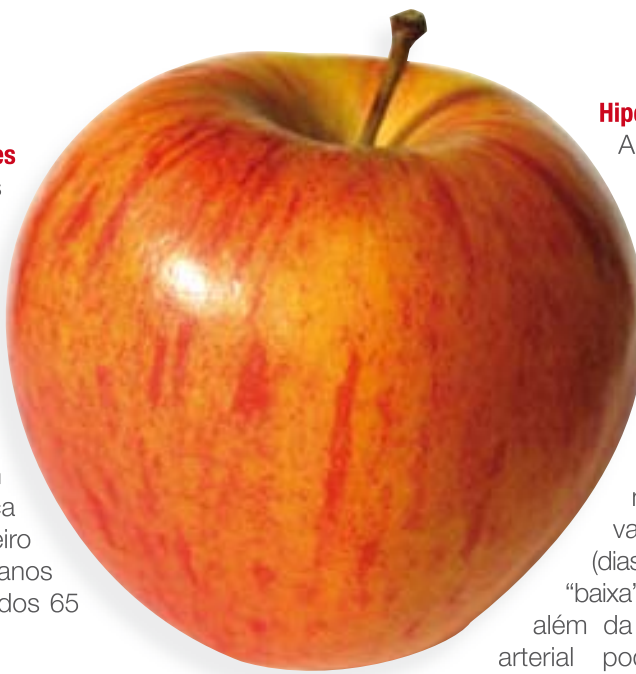
A hipertensão arterial é um factor de risco cardiovascular de extrema importância, pois danifica as paredes das artérias e favorece a formação da placa ateromatosa. A hipertensão prejudica ainda o bom funcionamento do coração, obrigando-o a realizar um esforço suplementar para fazer circular o sangue no organismo. Ao apresentar valores superiores a 145/85 mmHg (diastólica ou “alta”/diastólica ou “baixa”) considera-se hipertenso. Para além da hereditariedade, a hipertensão arterial pode surgir devido a hábitos alimentares pouco saudáveis (gorduras e sal), a excesso de peso, sedentarismo, consumo excessivo de álcool, tabagismo, stresse, e até alguns medicamentos.

### Diabetes

Outro factor de risco cardiovascular a ter conta é a diabetes, doença caracterizada por uma taxa de açúcar no sangue (glicémia) elevada. Valores superiores a 110 mg/dl são preocupantes. Neste âmbito, salienta-se a diabetes tipo 2, que resulta de uma diminuição da sensibilidade do organismo à insulina (hormona reguladora da glicemia). Este tipo de diabetes é mais comum em adultos e está ligado ao modo de vida, em particular ao sedentarismo, aos maus hábitos alimentares (gorduras e açúcares) e ao excesso de peso. É necessário considerar também o componente da hereditariedade. A diabetes prejudica gravemente os vasos sanguíneos, razão pela qual é um factor de risco cardiovascular muito importante.

### Tabagismo

Deixar de fumar é um dos principais objectivos no que respeita à prevenção de doenças cardiovasculares. São inúmeros os malefícios do tabaco no coração e na circulação sanguínea. Fumar deteriora o interior das paredes das artérias pois altera a sua capacidade de dilatação e contribui para a formação da placa ateromatosa e de êmbolos. O tabagismo é ainda responsável pela diminuição do bom colesterol (HDL), diminui as capacidades de transporte de oxigénio, aumenta a frequência cardíaca e tensão arterial e suscita o aparecimento de problemas relacionados com o ritmo cardíaco. Não é fácil deixar este vício devido à dependência física e psicológica. Deixar de fumar não reduz de imediato o risco cardiovascular e, só após um ano sem fumar é que o risco de doença coronária começa a ser reduzido para cerca de metade, quando comparado com o de um fumador. Como os efeitos deste vício são nefastos e perduram, deixar de fumar é mais



depressa possível torna-se urgente. Sabia que, na mulher, a associação do tabaco e da pílula contraceptiva multiplica em dez vezes o risco de enfarte do miocárdio? Deixar de fumar poderá ser uma boa escolha como “resolução de ano novo”...

### Excesso de peso e sedentarismo

O excesso de peso traduz-se num factor de risco cardiovascular considerável e é originado principalmente por maus hábitos alimentares, ausência de exercício físico ou por alguma patologia, em especial. É muito importante combater a tendência para a obesidade desde muito cedo, pois actualmente assiste-se a número crescente de casos de obesidade infantil. O sedentarismo é também por si só um factor de risco cardiovascular importante.

### A importância da alimentação

Muitos destes factores poderão ser evitados se forem observadas determinadas medidas preventivas que assentam basicamente na alteração do estilo de vida. Em primeiro lugar, pode constatar-se que muitos dos factores de risco mencionados estão relacionados com a alimentação. Assim é de extrema importância aprender a escolher os alimentos a ingerir, para minorar os factores de risco cardiovascular. A alimentação deve ser variada e equilibrada, fornecendo todos os nutrientes essenciais ao bom funcionamento do organismo (proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerais, etc.).

Devem fazer-se várias refeições ao longo do dia e comer lentamente para apreciar o gosto dos alimentos. Aposte na diversidade, mas prefira os alimentos de cada estação. A ingestão de líquidos, nomeadamente água, é imprescindível. Deve beber cerca de 1,5 L. Os chás ou tisanas também podem ser uma opção, sem açúcar, claro.

Nomeadamente, para ajudar a reduzir os níveis elevados de colesterol e a hipertensão recomenda-se a redução de carne, ovos, lacticínios gordos e todas as gorduras saturadas. É preferível a ingestão de peixe, frutos, legumes, pão e cereais integrais, óleos vegetais (gorduras insaturadas), como o azeite. O consumo de sal, de bebidas alcoólicas e de café deve ser limitado. A dieta mediterrânica é um bom exemplo a seguir. Como fonte alternativa de proteínas, por que não incorporar a soja na sua dieta diária? Para além de nutritiva esta leguminosa ajuda a reduzir os níveis de colesterol.

No caso de diabéticos, para além destas recomendações, devem estar atentos ao teor de hidratos de carbono que consomem. Assim, devem preferir hidratos de carbono ricos em fibras (leguminosas e legumes), cuja assimilação é lenta por parte do organismo. Devem evitar ou reduzir os hidratos de carbono de assimilação mais rápida, como os farináceos não integrais e doces (ricos em açúcar). Existem também alimentos adoçados com substitutos de sacarose (destacam-se os que possuem frutose, devido ao seu maior poder adoçante: 20% superior à sacarose) que, pelo facto de serem objecto de uma assimilação mais

lenta, são tolerados pelos diabéticos, ainda que devam ser consumidos com muita moderação, fraccionadamente e sempre sujeitos a um controle dos valores de glicemia.

### Actividade física

A prática de exercício físico regular (cerca de 30 minutos diários) é essencial e ajuda a diminuir a maior parte dos factores de risco cardiovascular. O exercício deve ser adequado à condição física e à idade. São benéficas práticas como andar de bicicleta, natação, ginástica ou simplesmente andar a pé. A actividade física diária também pode ser incrementada se subir mais escadas em vez de andar de elevador, se fizer parte do percurso diário para o trabalho a pé, etc.

Contrarie a tendência actual para o sedentarismo que grande parte das profissões obrigam. Nos tempos livres aproveite para passear ao ar livre... Para além de ser um hábito saudável ajuda a libertar o stresse.

### Ajuda complementar

Existem inúmeros suplementos alimentares que poderão ajudar a diminuir certos factores de risco cardiovascular.

Devido às suas propriedades antioxidantes, a **vitamina E**, a **vitamina C**, **carotenóides** e **flavonóides** poderão ser úteis a diversos níveis. Outras substâncias como o **co-enzima Q-10** ou a **L-carnitina** são também muito utilizadas para proteger o coração e prevenir doenças cardíacas.

Os ácidos gordos **ómega-3** presentes nos óleos de peixe ou e na linhaça ajudam a controlar os níveis de colesterol. O **alho** possui propriedades há muito reconhecidas na redução dos níveis de colesterol e na coagulação do sangue. O **piriliteiro** (*Crataegus oxyacantha*) é uma das plantas que mais beneficia directamente o funcionamento do coração e das artérias. A **folha de oliveira** também pode ser útil, nomeadamente para ajudar a reduzir a hipertensão arterial. No metabolismo e na manutenção de níveis equilibrados de glucose no sangue poderão ser benéficas substâncias como o **ácido alfa-lipóico**, o **crómio**, o **zinco**, o **magnésio** e a **canela**.

Para deixar de fumar, para além da força de vontade, pode recorrer a produtos que visem minorar o efeito da dependência da nicotina. Plantas tradicionalmente usadas devido às suas propriedades calmantes, como a **valeriana**, podem ser úteis na manutenção do stresse. Um suplemento alimentar à base de **antioxidantes** é igualmente indicado. Para evitar um possível ganho de peso ao deixar de fumar, para além do exercício físico sempre recomendável, pode recorrer a suplementos que ajudem a reduzir o apetite.

A opinião do médico e a realização periódica de análises é fundamental para avaliar a evolução dos factores de risco cardiovascular.





TESTE

# O SEU CORAÇÃO ESTÁ A 100%?

As doenças cardiovasculares são provocadas por vários factores conjugados. De uma maneira rápida e simples, descubra o seu nível de risco. Faça o teste e descubra já se o seu coração está a 100%!

## TESTE

COLESTEROL	+190 mg/dl		ANTECEDENTES FAMILIARES DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES	SIM	
	-190 mg/dl			NÃO	
GLICÉMIA	+110 mg/dl		SEXO / IDADE	M +40 / F +50	
	-110 mg/dl			M -40 / F -50	
TENSÃO ARTERIAL	+145/85 mg Hg		ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (IMC):		
	-145/85 mg Hg		$\frac{\text{PESO (Kg)}}{\text{ALTURA (m)}^2} = \frac{\text{exemplo: } 60 \text{ Kg}}{1,65\text{m} \times 1,65\text{m}} = \frac{60 \text{ Kg}}{2,72} = 22$		
FUMA?	SIM		IMC (ÍNDICE DE MASSA CORPORAL)	+25	
	NÃO			-25	
ACTIVIDADE FÍSICA REGULAR	NÃO		ALIMENTAÇÃO	RICA EM GORDURAS, CARNE E AÇÚCARES	
	SIM			POBRE EM GORDURAS, CARNE E AÇÚCARES, RICA EM VEGETAIS	

## RESULTADOS / RISCO

0-1	1-2	3-4	5-7	8-9
RISCO MÍNIMO	RISCO BAIXO	RISCO MODERADO	RISCO ELEVADO	RISCO MUITO ELEVADO

# ESPECIAL CORAÇÃO... Para manutenção de uma boa saúde Cardiovascular

	 <b>Coenzima Q10</b>	 <b>Ômega 3</b>	 <b>Advanced Antioxidant Formula</b>	 <b>Chromium Polynicotinate</b>	 <b>Anti-smoking</b>	 <b>Tensifit</b>	 <b>Alho + Visco + Pirliteiro + Vitamina E</b>
<b>Para manutenção de uma boa saúde Cardiovascular recomendamos:</b>	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗
<b>No caso de ser Diabético</b>	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗
<b>No caso de ser Fumador</b>	✓	✓	✓	✗	✓	✗	✗
<b>No caso de ser Hipertenso</b>	✓	✓	✓	✗	✗	✓	✗
<b>No caso de Má Circulação, Pernas Frias, etc.</b>	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓

## Coenzima Q10



A coenzima Q-10 é um elemento essencial à produção de energia, tem uma função antioxidante e actua, em conjunto com a vitamina E, na protecção das membranas celulares. Deste modo, é aconselhada para o aumento dos níveis de energia; melhorar a função cardíaca; na perda de peso; na performance física; na tensão arterial alta e na arteriosclerose. Como suplemento alimentar tomar 1 cápsula vegetal por dia. Adequado a vegans.

## Ômega 3



Este suplemento alimentar fornece ácidos gordos polinsaturados, ômega-3 livres (EPA - ácido eicosapentaenoico e DHA - ácido docosahexaenoico) e é especialmente indicado para indivíduos que possuem dificuldades na digestão das gorduras. Tem uma acção na redução dos níveis de colesterol e dos triglicéridos, na agregação plaquetar e no limitar dos espasmos arteriais e na diminuição da formação de placas ateromatosas nos vasos sanguíneos. São estes os factores normalmente envolvidos no desenvolvimento da doença coronária. Como suplemento alimentar tomar 4 cápsulas por dia.

## Advanced Antioxidant Formula



A poluição do ar e da água, a alimentação incorrecta, a falta de exercício físico e o stresse são factores que degradam a saúde. Contribuem para uma produção exagerada de radicais livres, estruturas químicas muito potentes no ataque às células do nosso organismo e no desenvolvimento de certas doenças, como o cancro, doenças pulmonares, cataratas, reumatismos, entre outras. Esta fórmula com vitamina C, E, beta-caroteno, selénio, zinco, manganês e cobre é aconselhada para o stresse; fumadores; no consumo exagerado de bebidas alcoólicas; em doenças cardiovasculares. Como suplemento alimentar tomar 1 comprimido por dia.

## Chromium Polynicotinate Polinicotinato de Crómio



O Crómio é um mineral essencial. A sua função primária é activar as enzimas envolvidas no metabolismo da glucose e na síntese das proteínas. É o mineral principal, participante na produção de insulina, que é a hormona responsável pela utilização de glucose pelas células. Quando esta começa a faltar, há uma diminuição da tolerância à glucose, aparecendo valores superiores aos normais, deste açúcar, no sangue. É ideal na regulação dos valores da glicemia e na redução dos valores de colesterol e triglicéridos. Como suplemento alimentar tomar 1 cápsula vegetal por dia.

## Anti-Smoking



São inúmeras as pessoas que já tentaram deixar de fumar. Contudo, são muitas vezes as tensões e os sintomas de desintoxicação, a causa da reincidência no hábito de fumar. A eliminação do sabor do cigarro, isto é, da necessidade de sentir o seu sabor, pode ser conseguida através da acção de algumas plantas que compõem o Anti-smoking. O programa Anti-smoking contém (1 caixa=10 dias): 75 comprimidos de complexo de plantas (Anti-smoking) (ajudam a reduzir a necessidade de fumar); 30 drageias Nervovit® (140mg de extracto de valeriana por drageia; efeito relaxante); 20 cápsulas de KiloLite® (no excesso de peso).

## Tensifit



O ritmo de vida actual pode conduzir a maus hábitos alimentares que vão afectar o normal funcionamento do organismo. É recomendável manter uma dieta pobre em gorduras, sal e açúcares. Em conjunto com bons hábitos alimentares, plantas como o alho, a oliveira e o pirliteiro, que são tradicionalmente reconhecidas pelas suas propriedades benéficas ao nível da circulação, são factores positivos na manutenção de uma boa saúde. Como suplemento alimentar tomar 1 cápsula três vezes por dia.

## Alho + Visco + Pirliteiro + Vitamina E



O alho, o visco e o pirliteiro são plantas tradicionalmente reconhecidas pelas suas propriedades benéficas ao nível da circulação. A vitamina E pelo seu poder antioxidante, ajuda a proteger o organismo contra o efeito nocivo dos radicais livres. As cápsulas de Alho + Visco + Pirliteiro + Vitamina E são resistentes ao suco gástrico e por esse motivo são totalmente inodoras. Como suplemento alimentar tomar 1 cápsula três vezes por dia.

POMPADOUR®

# AQUEÇA AS SUAS NOITES DE INVERNO

Alta qualidade . Ervas cuidadosamente seleccionadas. Estimula a digestão . Efeito Balsâmico . Sem cafeína . Elevado teor de óleos essenciais o que proporciona um sabor agradável e refrescante.

CHÁ HORTELÃ-PIMENTA POMPADOUR®

EXPERIMENTE JÁ





# Este Natal Seja Solidário

NIB: 00 33 000 0000 834 892 5905

## As Filhas da Caridade de São Vicente de Paulo

**As Filhas da Caridade de São Vicente de Paulo são uma Companhia da Igreja Católica, fundada, no século XVII, por São Vicente de Paulo em Paris. Está espalhada pelos 5 continentes tendo vindo a dar respostas ao clamor de todos os pobres independentemente, da raça, da cor, da língua, do sexo ou da religião.**

**Desde as suas origens abriu caminhos em África (Madagáscar) estando actualmente em 15 países neste continente. Em Moçambique, as Irmãs chegaram em 1942 servindo os pobres em várias Províncias do país. Desde 1993, na Província de Tete, bairro de Matundo, as Irmãs têm vindo a desenvolver um trabalho de promoção, evangelização, apoio e assistência às famílias carentes e doentes.**

### Situação geral em Matundo

Matundo está localizado no lado norte do Rio Zambeze, a 1km de Tete, capital da Província servindo como passagem para Malawe, Zâmbia e Zimbabwe.

É um bairro onde predomina a classe pobre, encontrando-se muitas famílias a viver em miséria total.

Com uma população numerosa, difícil de quantificar, devido à ausência de muitos registos, estima-se que sejam 30.000 os habitantes no Conselho Municipal de Tete (de acordo com os registos a população são 13.065 habitantes). Por ser uma zona bastante montanhosa, as casas ou palhotas, na sua maioria, são construídas por cima de pedras ou rochas o que dificulta muitas vezes o acesso por veículos e, até mesmo, a delimitação de vias públicas. Apesar de existirem no bairro os serviços de saneamento público: água e energia eléctrica, somente 10% das famílias gozam de tais benefícios devido à precariedade económica.

O terreno do Bairro de Matundo é rochoso e pobre para o cultivo agrícola, excepto certas margens dos rios existentes, dificultando adicionalmente a vida dos moradores.

O clima da região é quente e seco, sendo a época da chuva de Novembro a Fevereiro, e curiosamente, também a época de maior calor.

A taxa de desemprego é elevadíssima e as oportunidades de trabalho muito escassas.





## ○ MATUNDO

**População: 30.000 Habitantes (registados apenas 13.065)**

**Elevada Taxa de Desemprego**

**Precariedade Económica**

**Elevada Taxa de Mortalidade**

### As famílias em Matundo

A pobreza extrema, o desemprego, o elevado número de filhos, as doenças e a poligamia prejudicam, em geral, o bem-estar das famílias, sendo as crianças quem mais sofre com esta situação. Não são valorizadas, bem tratadas ou estimuladas, apresentando problemas de saúde física, psíquica e traumas que dificultam o desenvolvimento intelectual.

Residindo neste mesmo bairro, as Irmãs, convivem e solidarizam-se com todas as pessoas necessitadas às quais procuram amenizar os sofrimentos, actuando na área social (saúde, educação e religião).

Atenta às mais diversas necessidades que foram surgindo nos últimos anos, a Companhia criou as seguintes infra-estruturas:

- Centro de Apoio à Velhice Rainha da Paz funcionando como lar para idosos;
- Centro de Promoção com o objectivo de educar e oferecer condições para uma vida mais estável. A alfabetização é uma prioridade leccionando-se também cursos de dactilografia, costura e bordados. Está a ser criada uma biblioteca.
- Serviço de Assistência para ajuda aos necessitados e doentes, bem como às suas famílias;
- Serviço de apoio a construções e melhoramentos de habitações dignas e humanas.

### Sida – O flagelo crescente

Hoje, em Matundo, chega ao coração das Filhas da Caridade, um novo apelo, vindo do grito de famílias que sofrem a catástrofe humana, a SIDA.

De salientar, que esta região é uma das pioneiras no que concerne ao aparecimento desta doença, motivo pelo qual se convive no dia a dia com muitas crianças que são seropositivas e, também, crianças órfãs de pais vítimas da doença. O número de órfãos aumenta deixando as crianças em situação de desamparo, abandono e sofrimento,

entregues por vezes à marginalidade. Querendo dar o contributo, aliviando a dor e o sofrimento de tanta gente, apresenta-se o projecto Centro de Acolhimento e Apoio às crianças órfãs e doentes, envolvendo as famílias neste processo, célula básica na resolução dos problemas existentes.

### Como funciona o Centro de Acolhimento?

O objectivo geral deste centro é acolher e apoiar crianças seropositivas e órfãs de pais vítimas da SIDA, tendo em vista a necessidade de garantir as condições normais de vida e de desenvolvimento a todos os níveis.

Numa primeira fase, quando são acolhidas famílias inteiras, a comunidade ajuda a construir palhotas e, é oferecida uma assistência contínua, principalmente a nível médico e aos jovens é oferecida educação.

No caso dos jovens órfãos, o objectivo é acolhê-los até à maioridade ou até a comunidade sentir que os mesmos estão encaminhados e preparados para uma estável vida profissional. Está, de momento, a ser construído um orfanato para albergar estes jovens.

Com este projecto será possível criar um ambiente que favoreça a formação da criança, através da convivência pessoal e em grupo, para que tenha um conceito positivo da vida, garantir uma nutrição adequada (especialmente importante quando são administrados retro virais), promover a formação e prosseguimento escolar para tentar assegurar uma saída profissional.

**Desde há vários anos que este projecto, tão importante para esta comunidade, tem sido apoiado pela Dietimport.**

**Escolhemos a edição nº4 da DietMagazine para o apresentar e divulgar, apelando à sua generosidade para ajudar na construção do orfanato e também para permitir que esta comunidade tenha um Natal mais feliz.**

# LONDRES - CIDADE DO MUNDO



**Fundada pelos Romanos, após a invasão liderada pelo imperador Cláudio, Londres tem sido desde sempre uma cidade referência a nível mundial. A importância a nível político e financeiro, bem como a vertente cultural e artística, tornam-na um destino imperativo.**

**Aproveite o Inverno para se deixar encantar por esta cidade, escolhendo o tipo de turismo que quer fazer.**

## Passeio Cultural a pé

Para os apaixonados pela parte cultural, Londres tem um conjunto de atracções que podem ser visitadas ao longo de um agradável passeio a pé. Sugerimos que comece pela abadia de Westminster, igreja de estilo gótico onde foram já celebradas diversas coroações e casamentos reais. A caminho do London Eye, a roda mais alta do mundo, onde terá uma das mais apaixonantes vistas de Londres a 135 metros de altura, admire a Ponte de Westminster. A Tate Modern, uma das galerias de arte contemporânea mais conceituadas do mundo é a próxima paragem obrigatória. Localizada numa antiga central eléctrica, a galeria apresenta um espólio riquíssimo de artistas, Picasso, Dali, Warhol, são apenas alguns dos muitos a contemplar. Termine o passeio atravessando a ponte "Millennium" chegando depois à Catedral de São Paulo.

## Noite Espectacular

Se não reservar uma noite para ver um dos inúmeros espectáculos que a cidade tem para lhe oferecer, fica sem desfrutar de um dos aspectos culturais mais interessantes de Londres. Os espectáculos ao vivo são uma imagem de marca de Londres, como tal, reserve com antecedência quer opte por uma ópera ou um musical.

## Compras em Londres

Porque não aproveitar uma visita a Londres para fazer as suas compras de Natal? Com cerca de 30.000 lojas, incluindo o famoso Harrod's, encontrará de certeza o presente que procura.

Nesta cidade, não perca também uma visita aos mercados. Produtos hortícolas, frutas, roupas, antiguidades, tudo é possível encontrar nos famosos mercados que ocorrem por toda a cidade. Recomendamos, sem dúvida, o Portobello Road Market, aos Sábados, característico pelas antiguidades e roupas em segunda mão. É uma experiência única.

Aproveite este Inverno para visitar uma das mais bonitas capitais Europeias.

## Dicas Sentidos

**Special Passes** - Apesar de vários museus e galerias de arte serem de entrada livre, muitos outros requerem um pagamento. Tem a possibilidade de adquirir estes "special passes" que garantem a entrada livre em grande parte das atracções turísticas e uso dos transportes públicos.

**Halfprice Tickets** - Em Leicester Square encontra bilhetes com descontos até 50% para espectáculos a realizar no próprio dia.

**Low Cost Tickets** - Planeando a sua viagem com antecedência terá a possibilidade de viajar para Londres a preços verdadeiramente baixos.

SOLGAR

Tonalin® CLA 1250 mg Softgels

ácidos gordos essenciais

controlo de peso



promove o desenvolvimento da massa muscular



Distribuído por:  
DIETIMPORT, S.A.  
Rua 1º de Dezembro, nº 45 - 3º dto 1249-057 Lisboa  
tel.: 21 030 60 00 dietimport@dietimport.pt www.dietimport.pt



# UM BOM NATAL À MESA

**Dezembro, o mês das festividades, faz-se de esperança,  
troca de presentes e, claro está, de excessos alimentares!**


As festas de Natal e Ano Novo estão novamente à porta. As ruas da capital, e de outras cidades por todo o país estão já enfeitadas com luzes, lembrando a todos aqueles que por lá passam o quão mágico e especial é o espírito Natalício.

Em tempo de alegria, festejando o nascimento de Jesus Cristo, procuramos decorar as nossas casas e locais de trabalho com símbolos alusivos às festividades. Árvores de

Natal são cobertas de luzes, estrelas, figuras de chocolate, fitas, gnomos, renas, velas e Pais Natal, para deleite de crianças e adultos.

As famílias mais religiosas constroem presépios, mais ou menos completos, ilustrando a cena da Natividade.

Enfim, durante este mês procuramos cercar-nos de paz e amizade. Convidamos os colegas de trabalho para almoçar, visitamos os amigos, reunimos a família, fazemos



as vontades às crianças, trocamos presentes em sinal de afecto e, no que deveria ser um acto simbólico de amor, comemos mal e em excesso.

De facto, se é uma daquelas pessoas que ao visitar a sua tia, encontra uma mesa farta de iguarias tradicionais, recheada de sonhos, rabanadas, filhoses, aletria, fios de ovos, bolo-rei, chocolates e frutos secos, e que por mais que tente não consegue ver o fundo à toalha, tenha cuidado!

Estudos revelam que entre Dezembro e Janeiro, os portugueses engordam, em média 400 gramas e, os mais obesos chegam a aumentar mesmo 2,5 quilogramas. Tudo isto num país caracterizado pelo excesso de peso, que conta já com uma das maiores taxas de obesidade infantil da Europa e, no qual um quinto da população sofre de colesterol elevado.

O mau hábito de nos alimentarmos para além do necessário para saciar a fome é secular. Provém da antiguidade, época em que a obesidade, encarada como uma forma de abundância, era também sinónimo de beleza e riqueza. Actualmente os padrões estéticos são bem diferentes, sabendo-se que a obesidade está associada ao aparecimento de doenças cardiovasculares. Continuamos, contudo, por hábito ou necessidade psicológica, a comer em demasia não só em alturas festivas, mas durante todo o ano.

Senão vejamos, como a composição da nossa ementa quotidiana deixou de corresponder aos ciclos sazonais, e actualmente temos todo o tipo de ingredientes à nossa disposição ao longo de todo o ano. Os produtos refinados, e as tradicionais doçarias, particularmente ricas em gorduras e açúcares, perderam inclusive o estatuto de festa e são consumidos quotidianamente, deixando o excesso de ser pontual e, portanto, menos nefasto, sendo frequente e mais perigoso. Esta falta de cuidado nos hábitos alimentares tem repercussões na saúde sérias, que atingem com maior gravidade aqueles que são obesos, diabéticos, hipertensos, pessoas com níveis elevados de ácido úrico e pessoas que sofrem de problemas gastrointestinais.

De uma forma geral, o tradicional bacalhau com couves pencas da noite de consoada, não constitui um problema, no entanto, as carnes assadas no forno acompanhadas de batatas regadas com molho, típicas do dia de Natal, podem constituir um verdadeiro atentado ao seu sistema digestivo.

Sugerimos que:

- Tente substituir as carnes vermelhas (vaca, porco, borrego e cabrito) por carnes mais magras de aves, por peixe, ou mesmo por produtos vegetarianos alternativos como o tofu e o seitan.
- Modere a ingestão de gorduras animais e de molhos, utilize azeite para temperar, e óleo vegetal para cozinhar, com conta peso e medida.

•Tenha em atenção, que a parte principal das suas refeições deverá ser constituída por fibras (cereais: trigo, arroz e massas integrais) e legumes (cozidos ou em salada), e que a carne, peixe ou substituto deverão constituir apenas ¼ da sua refeição.

•Coma moderadamente e várias vezes ao dia.

•Não se esqueça de ingerir 1,5 litros de água diariamente.

•Beba álcool com moderação, evite os fritos e tente não comer mais do que uma sobremesa por refeição.

No que respeita ao resto do dia, tente permanecer activo, passeie, brinque com as crianças, invente jogos e actividades enfim, “queime” calorias.

Se tem algum celíaco na família (pessoa com intolerância alimentar à proteína do glúten, existente em alguns cereais como trigo, centeio, cevada e aveia), tenha o cuidado de utilizar farinha de soja, milho, trigo sarraceno ou de alfarroba, ao invés da farinha de trigo, para confeccionar as receitas de Natal. No caso de pessoas com hipertensão arterial, a utilização de sal deve ser evitada. Pode sempre substituí-lo, no caso de não sofrer de insuficiência renal, por um sal especial, fabricado à base de cloreto de sódio. Pessoas com níveis elevados de colesterol e triglicéridos devem reduzir o consumo de carne, leite e seus derivados, e ovos, podendo sempre optar por peixe, seitan e tofu, leite de soja ou de arroz. No caso dos diabéticos, o ideal será evitarem os doces. Poderão, eventualmente, comer um ou outro doce elaborado com frutose, sempre com moderação. Finalmente, para agradar aqueles que são vegetarianos, tenha o cuidado de utilizar ingredientes integrais, incluindo alguma alternativa à carne e ao peixe na refeição, e cozinhe os acompanhamentos sempre separadamente da carne e do peixe.


Assim, para confeccionar uma ceia natalícia adequada a todos, basta vontade, imaginação e ajuda de lojas especializadas em alimentação natural.

Neste Natal aceite as nossas sugestões, e ofereça à sua família uma ceia saudável, equilibrada e variada, tendo em atenção às necessidades alimentares de cada um, à pirâmide dos alimentos e claro está aos frutos da época.

E o mais importante, não visite a sua tia com o estômago vazio! Corre o risco de passar o dia todo a comer doces, fritos e frutos secos. Antes de sair de casa coma um iogurte ou uma peça de fruta, não deixe a fome instalar-se, procure habituar-se a comer alimentos saudáveis, em pequenas proporções e várias vezes ao dia.

Aproveite a experiência alimentar da época natalícia e procure manter estes saudáveis hábitos alimentares ao longo de todo o ano.

Aproxima-se o ano novo e com ele a altura ideal para reflectir sobre o seu modo de vida. Tente, para bem da sua saúde, melhorar a sua qualidade de vida, alimentando-se equilibradamente, respeitando as horas diárias de sono e exercitando o seu corpo frequentemente.





# Nervovit®

Anda nervoso, stressado,  
com insónias?



Valeriana especial  
O calmante natural



# CUIDE DO SEU SISTEMA DIGESTIVO DURANTE AS FESTIVIDADES



**O mês de Dezembro, e em especial a quadra Natalícia, constitui a altura do ano em que, com mais facilidade, todos nós cometemos abusos e excessos alimentares, nomeadamente no que respeita aos açúcares e gorduras. Tais excessos resultam na maioria das vezes, em situações prejudiciais à nossa saúde, normalmente traduzidos**

**na ocorrência de náuseas, vômitos, digestões difíceis e lentas, aumento dos níveis de ácido úrico e dos valores de colesterol. Com o objectivo de minimizar as repercussões de hábitos alimentares festivos menos correctos propomos duas plantas, da família das compostas, mundialmente reconhecidas pelas suas capacidades digestivas.**

A alcachofra (*Cynara scolymus*) é uma planta originária do Mediterrâneo, actualmente cultivada como alimento, nas regiões atlânticas com Invernos suaves, devido às suas propriedades hepático-protectoras. É uma planta vivaz semelhante a um cardo, que atinge até 120 cm de altura, exibindo folhas compostas espinhosas que aumentam de tamanho ao longo do caule, e flores púrpura envoltas em grandes brácteas carnudas, peças florais que protegem as pétalas, e que constituem a parte comestível da inflorescência. Historicamente, a alcachofra era já conhecida na Grécia Antiga, e em Roma, onde constituía uma iguaria exótica à mesa dos nobres. Na Idade Média julgou-se, erradamente, ser um alimento com propriedades afrodisíacas, nomeadamente no seio das classes sociais mais elevadas. Só no séc. XVIII é que as suas virtudes no tratamento de afecções da vesícula, fígado e rins passaram a ser amplamente conhecidas e utilizadas.

Considerada como uma iguaria, a alcachofra é um vegetal muito nutritivo, baixo em calorias, que por cada 120 gramas proporciona cerca de 15% das necessidades diárias de vitamina C, 300 mg de potássio e 2 grs de cinarina, substância responsável pelo sabor amargo do vegetal e pela maioria das suas virtudes fitoterapêuticas.

A cinarina, essencialmente concentrada nas folhas e nas raízes da alcachofra, possui notórias propriedades anti-hepatóxicas, actua protegendo e regenerando as células hepáticas, promovendo a secreção biliar e consequentemente a digestão, evitando a formação de cálculos, e queimando gorduras. Por outro lado tem acção diurética e depurativa, facilitando a eliminação de ureia e de toxinas. É igualmente útil como hipocolesterolemiant, contribuindo para reduzir taxas de colesterol elevadas, e como hipoglicemiante, ajudando a baixar a taxa de açúcar no sangue.

Por tudo isto, a alcachofra é mundialmente utilizada como adjuvante no tratamento de insuficiências hepáticas, icterícia, cálculos biliares não agravados com obstrução, hipercolesterémia, aterosclerose, males renais, afecções gastro-intestinais resultantes de uma alimentação incorrecta (vômitos, náuseas, gases, indigestão, distensão abdominal, intolerância à gordura), e ainda como coadjuvante no caso de obesidade.

O dente-de-leão (*Taraxacum officinale*), por seu turno é uma planta espontânea, muito comum em prados, campos abandonados, bordos de caminhos e de campos de cultivos, em regiões com alguma humidade do hemisfério norte. É uma herbácea com cerca de 40 cm de altura, exibindo folhas fortemente dentadas dispostas numa roseta basal, caule liso e comprido, e flores amarelas dispostas em capítulos que quando maduras se transformam em “pompons”, muito apreciados nas brincadeiras dos mais pequenos.

A planta é encontrada e consumida em quase todo o mundo, principalmente as raízes e folhas que se incluem em saladas e sopas, devido à elevada concentração em princípios amargos como a taraxacina e taraxetina, com actividades depurativas, diuréticas e hepatoprotectoras em tudo semelhantes às da cinarina. Esta planta é assim útil no tratamento das mesmas afecções que a alcachofra, contudo sendo diureticamente mais forte que a alcachofra, constitui também um excelente purificador do sangue, a utilizar mesmo em casos de cirrose, hipertensão e deficiência cardíaca.

A utilização destas plantas está apenas contra-indicada no caso de pessoas com hipersensibilidade às mesmas, acidez estomacal, obstruções biliares e renais severas, fermentação intestinal, grávidas e mulheres a amamentar. Comercialmente, poderá encontrar folhas e raízes secas de alcachofra e dente-de-leão para a preparação de infusões e cápsulas com extracto seco. Alguns laboratórios na preparação dos seus produtos fitoterapêuticos associam estas duas plantas, que parecem agir sinergeticamente na estimulação hepática.

**Cynara scolymus L.**

**Infusão: folhas/raiz: ferver 2 g de folhas/raiz secas em 150 ml de água, 2X dia**

**Cápsulas: 600 mg, 3X Dia**

**Taraxacum officinale Weber**

**Infusão folhas: 10 g de folhas secas em 1L de água, 3 chávenas por dia**

**Infusão raízes: 2 a 3 colheres de chá em 250 ml de água, 3X Dia**

**Cápsulas: 500 mg, 3X Dia**

# POUPAR ENERGIA É PRECISO!

A energia assume diversas formas e é indispensável para a realização de inúmeras actividades, sendo por essa razão um factor crucial no desenvolvimento económico e social. Mas para que possamos utilizar a energia sobre a forma de calor, frio, luz ou movimento é necessário transformá-la e, durante esse processo de transformação, parte é desperdiçada. Existe também desperdício de energia durante a fase de consumo. Assim, a eficiência energética é um tema muito importante nos tempos que correm, não só a nível económico mas também ambiental.

Actualmente, as necessidades energéticas assentam principalmente nos combustíveis fósseis. Como é sabido, cada vez se gasta mais energia e estas fontes energéticas tendem a esgotar-se. À medida que a população mundial aumenta as suas necessidades energéticas e os países se desenvolvem, estima-se que a procura de energia possa duplicar ou até triplicar num futuro próximo. Assim, para um desenvolvimento sustentável, é muito importante que o consumo de energia seja eficiente, sendo também essencial promover o aproveitamento dos recursos energéticos a longo prazo. Não esqueçamos ainda os efeitos nocivos que o consumo excessivo de energia tem sobre o ambiente: poluição, emissão de gases, alterações climáticas... Em Portugal, produz-se apenas 15% da energia que se consome, sendo a restante importada. Para além da promoção do aumento da eficiência energética, verifica-se um investimento crescente em energias renováveis como a energia solar, eólica, hídrica e da biomassa.

Está ao alcance de todos aumentar a eficiência de energia que consumimos e, para tal, basta que se modifiquem alguns hábitos diários. Apesar destes conselhos serem sobejamente conhecidos, nunca é de mais recordá-los. Considere a utilização de transportes públicos e para distâncias curtas ande a pé. Hoje em dia a oferta neste sector permite chegar rápida e comodamente ao destino, economizando, poupando recursos energéticos e ganhando tempo. Como passamos grande parte do nosso tempo em edifícios (serviços e habitações) é importante aprender a poupar energia nestes locais. Um dos aspectos mais importantes é que grande parte deles não são construídos tendo em vista um melhor aproveitamento energético e, actualmente grande parte do conforto térmico é alcançado através do aquecimento e do ar condicionado. A eficiência energética deve ser considerada logo no planeamento e construção, para que se tirem benefícios de factores como a exposição solar ou ventos dominantes e assim reduzir gastos energéticos provenientes da iluminação ou climatização.

Porque não considerar fontes de energias renováveis como colectores solares térmicos, painéis fotovoltaicos, entre outros? Lembre-se que estas fontes energéticas apresentam benefícios fiscais. Aliás, afigura-se nova legislação na área da construção de edifícios, com o objectivo de reduzir o consumo de energia. E como reduzir e poupar energia nas nossas habitações actuais? Como são muitas as medidas para reduzir o consumo energético, eis algumas sugestões:

- Não deixe as luzes ou equipamentos ligados, quando não for necessário.
- Esteja atento ao comprar um novo electrodoméstico e verifique sempre qual o desempenho energético.
- Informe-se junto dos fabricantes sobre o consumo dos equipamentos no modo stand-by.
- Utilize as máquinas de lavar (roupa e loiça) com a carga completa e, se possível, em programas de baixa temperatura.
- Abra o frigorífico o menor número de vezes possível, seja rápido e verifique o estado das borrachas das portas.
- Pondere a utilização de lâmpadas economizadoras.
- O isolamento é extremamente importante, pelo que deve calafetar portas e janelas, reparar paredes, tectos ou pavimentos para minimizar possíveis infiltrações. Desta forma, economiza energia ao diminuir a necessidade de sistemas de climatização. Durante o Inverno tire partido do sol para aquecer a casa através das janelas e, durante o Verão evite o aquecimento excessivo através de toldos, estores ou cortinados. Nunca use aparelhos de climatização com as janelas abertas.
- E, não se esqueça de reciclar!



# BOLO REI



19.  
Receitas

**Grau de dificuldade:** Médio

**Tempo:** 3 horas

## Ingredientes:

1kg de farinha de trigo integral  
4+1 (para pintar o bolo) ovos de agricultura biológica  
200 gr de margarina vegetal para cozinhar Provamel  
100gr açúcar mascavado Billington's  
20 gr de fermento de padreiro Vitam  
2,5 dl de leite de amêndoas Evernat  
1 cálice de vinho do Porto  
1 colher de chá de sal integral  
200 gr de frutos secos biológicos (pinhões, avelãs, nozes, sultanas etc...)

## Ingredientes do xarope para a cobertura (opcional):

100 gr açúcar branco Billington's  
1,5 dl de água  
50 gr de frutas cristalizadas para decorar (opcional)  
Açúcar em pó a gosto

## Confecção:

Junte todos os ingredientes da massa, com excepção dos frutos e, tendo o cuidado de dissolver previamente o fermento no leite. Amasse esta massa à mão, de preferência sobre uma bancada, durante algum tempo. Para que fique bem amassada, deve ficar consistente mas maleável. Faça uma bola com o preparado, adicione-o num recipiente grande, envolvendo a bola com farinha. Desenhe 3 cruzes à superfície da massa e tape o recipiente com um cobertor. Guarde em lugar quente até a massa levedar e adquirir o dobro do volume (mínimo: 1h30min). Adicione os frutos secos e dê a forma ao bolo. Deixe descansar durante cerca de 30 min. sobre o tabuleiro, antes de ir ao forno. Pinte o bolo com um ovo batido e leve a cozer no forno em lume brando (200-220°C) até ficar dourado. Opcionalmente, faça um xarope dissolvendo o açúcar em água morna, com o qual cobre o bolo. Decore com a fruta cristalizada e polvilhe com o açúcar em pó.



# CREME DE ESPARGOS

**Grau de dificuldade:** Fácil

**Tempo:** 30 minutos



## Ingredientes:

1 cebola média cortada em quatro  
1 dente de alho  
15 espargos verdes lavados, arranjados e cortados  
75cl de água  
250ml de creme de cozinha Provamel  
Azeite q.b.

## Confecção:

Coloque num tacho, ao lume, a cebola, o dente de alho e os espargos com a água. Deixe ferver durante cerca de 20 minutos. Triture tudo e, ao mesmo, junte o azeite. Adicione o creme de cozinha Provamel até ficar cremoso.



**DietMagazine aconselha:**



Provamel Margarina  
Vegetal para cozinhar



Billington's Açúcar  
Mascavado



Vitam Fermento  
Padeiro



Evernat Leite de  
Amêndoas



Provamel Creme de  
Cozinha



# Ricola, Rebuçados de Ervas Suíças Naturalmente Refrescantes



**sem  
açúcar**



Os rebuçados Ricola são feitos com as melhores ervas oriundas das montanhas da Suíça. De sabor agradável e refrescante, o seu efeito balsâmico alivia a tosse e a rouquidão, mantendo o hálito fresco durante várias horas. Para apreciar em qualquer momento e em qualquer lugar, a Ricola tem para si, sete sabores diferentes: Ervas Suíças, Eucalipto, Flor de Sabugueiro, Laranja, Mentol, Limão Melissa e Arando Vermelho.

Os rebuçados Ricola são comercializados nas lojas Celeiro-Dieta e em lojas de produtos naturais.



**dietimport**

Importado e distribuído por: Dietimport S.A, Rua 1ª de Dezembro, 43, 2º/3º 1249-057 Lisboa  
tel. +351 210 306 000 - [www.dietimport.pt](http://www.dietimport.pt)

**Ricola®**

Naturalmente Refrescantes