



Ingredientes como brócolis e couve conferem mais fibra para a bebida e deixam a vitamina verde

Pinterest

VERSATILIDADE EM FORMA DE VITAMINA

POR GABRIELA SENA

Fáceis e rápidas de preparar, as vitaminas, ou smoothies, são populares no universo fitness por sua praticidade e versatilidade. Geralmente preparados com uma base líquida — como leite ou alternativas vegetais — e ingredientes como frutas, legumes e verduras,

essas bebidas oferecem uma infinidade de combinações de sabores e texturas, adaptando-se a diversas preferências e necessidades alimentares.

De acordo com a nutricionista Julia Carricondo, o ideal é consumir frutas e vegetais em sua forma natural, preservando ao máximo seus nutrientes. No entanto, os smoothies podem ser uma excelente alternativa para quem busca

variar o cardápio com uma refeição rápida e nutritiva, ou para aqueles que têm dificuldade em consumir certos alimentos na forma sólida.

“Embora qualquer alimento que passe por processamento, como corte, embalagem ou congelamento, perca parte de seus nutrientes, muitas vezes as perdas são mínimas. No caso dos smoothies, é possível preparar uma refeição nutritiva rapidamente, além de atingir diferentes objetivos com as inúmeras variações de receitas”, destaca a especialista.

Com isso, na correria do dia a dia, as vitaminas se tornam uma solução prática e saborosa para garantir a ingestão de nutrientes essenciais. Além disso, por geralmente serem feitos com os ingredientes gelados, são refrescantes e ideais para momentos de altas temperaturas, especialmente no verão.

Encaixando no cardápio

Uma das maiores vantagens dos smoothies é a sua versatilidade, que permite adaptá-los a diferentes dietas e objetivos nutricionais. Para o nutricionista Lucas Fortunato, a chave para escolher a receita ideal está na seleção dos ingredientes e na forma de preparo.

“Eles podem ser usados tanto para perda de peso quanto para ganho de massa muscular. O que irá diferir é a lista de ingredientes e a quantidade de cada item da receita que você irá utilizar para fazer a preparação”, afirma ele.

Um dos primeiros aspectos a considerar é o tipo de leite utilizado. “Para uma pessoa que deseja perder peso, o mais indicado é o uso de leite desnatado, pois tem menos gordura”, orienta o nutricionista. Por outro lado, quem busca ganho de massa muscular pode optar pelo leite integral, que irá adicionar mais calorias à mistura.

E para aqueles com restrições ao leite de vaca ou que seguem uma dieta vegana, existem várias opções de leites vegetais, como os de arroz, amêndoas ou aveia. Outra opção é o iogurte natural, que além de conferir uma textura mais cremosa, aumenta o valor proteico do smoothie.

Quanto à escolha das frutas e dos vegetais, é importante adequá-la ao plano alimentar. Para quem busca emagrecer, o ideal é optar por opções menos calóricas, como morango, melancia, kiwi, couve e mamão. Já para quem deseja ganhar peso, frutas mais calóricas, como abacate e banana, são excelentes escolhas.

Outro ponto importante para quem deseja emagrecer é evitar a adição de açúcar, substituindo-o por adoçantes naturais. Já para aumentar a saciedade, pode-se incluir fibras na mistura.