

Mariana Reginato

Com a chegada do carnaval, a alimentação se torna um fator muito importante para aguentar o ritmo intenso de festa desta época do ano. Para aproveitar os dias de sol e farra, é importante realizar uma refeição equilibrada, com foco em proteínas e sempre se preocupando com a hidratação nos dias de bloquinho. O Correio separou alguns restaurantes com refeições leves e nutritivas para os foliões comerem bem antes da festa.

Segundo Davi Neves, sócio do restaurante The Plant, uma refeição saudável nesse período é importante para ajudar o organismo a lidar melhor com os excessos típicos das festas, como maior consumo de açúcar, gorduras e álcool. “Quando priorizamos pratos equilibrados, com boas fontes de proteína, fibras, vitaminas e líquidos naturais, contribuímos para a saciedade, para o bom funcionamento do intestino e para manter a energia mais estável ao longo do dia”, descreve Davi.

Henrique Romano, fundador do Liv Garden, destaca que nessa época, o corpo passa por mais esforços. “Durante o carnaval, o corpo é mais exigido: calor, caminhada, horas em pé e pouca rotina. Uma refeição saudável e gostosa ajuda a manter a energia, evita mal-estar e permite aproveitar melhor a festa, sem abrir mão do prazer de comer bem”, reforça Henrique.

BRUNA GASTON CB/DA PRESS

Preparação para festa

O CARNAVAL CHEGOU, E PARA APROVEITAR OS DIAS DE BLOQUINHO, A ALIMENTAÇÃO É UM FATOR ESSENCIAL. O CORREIO SELECIONOU RESTAURANTES COM REFEIÇÕES LEVES E DELICIOSAS PARA ESTA ÉPOCA FESTIVA DO ANO

Restaurante The Plant, Asa Sul