



Foto: DADA CARDOSO

Água com gás 1 copo (250 ml)	0 cal
Refrigerante dietético 1 lata (350 ml)	1,5 cal
Água-de-coco 1 copo (250 ml)	55 cal
Vinho branco 1 taça de 100 ml	72 cal
Vodca 1 dose (50 ml)	90 cal
Chá mate 1 copo (250 ml)	95 cal
Cerveja 1 copo (250 ml)	103 cal
Uísque 1 dose (50 ml)	108 cal
Refrigerante 1 copo (250 ml)	110 cal
Suco de laranja 1 copo (250 ml)	120 cal
Vinho tinto 1 taça (100 ml)	150 cal
Caipirinha 1 copo (250 ml)	477 cal

Beber durante as refeições incha o estômago? Por quê?

Sim. A soma de comida com qualquer bebida dilata o estômago e, conseqüentemente, você terá de comer mais para matar a fome. Mas, se deixar de beber durante as refeições é um grande sacrifício, a endocrinologista Adriana Morétti aconselha: "Tome 1/2 copo de uma bebida sem gás durante a refeição e, depois de 1 hora, o quanto quiser".

Supermercado *light*

Mineiro gostoso

Pão de queijo não é mais sinônimo de muitas calorias. A marca mineira Forno de Minas lançou uma linha light com 28% a menos de calorias do que o pão de queijo tradicional. Pode ser encontrado nas grandes redes de supermercados por R\$ 2.



Foto: J. MIRANDA

Sanduíche sem culpa

A maionese sempre foi um dos principais inimigos da dieta. Mas esta versão da Cica Gourmet Light pode ser consumida até pelos mais



preocupados com a boa forma. Tem metade do valor calórico da maionese tradicional e sabor parecido. Custa, em média, R\$ 2,20.

Foto: J. MIRANDA