

IG índice glicêmico O campeão

Se você quer uma dieta de resultados, sem sacrificar seu prazer de comer, o truque é mexer nas receitas. Pequenas mudanças na quiche (olha que linda ela na foto ao lado!), no macarrão e no muffin baixam a velocidade de digestão dessas delícias, que conquistam entrada franca na sua dieta

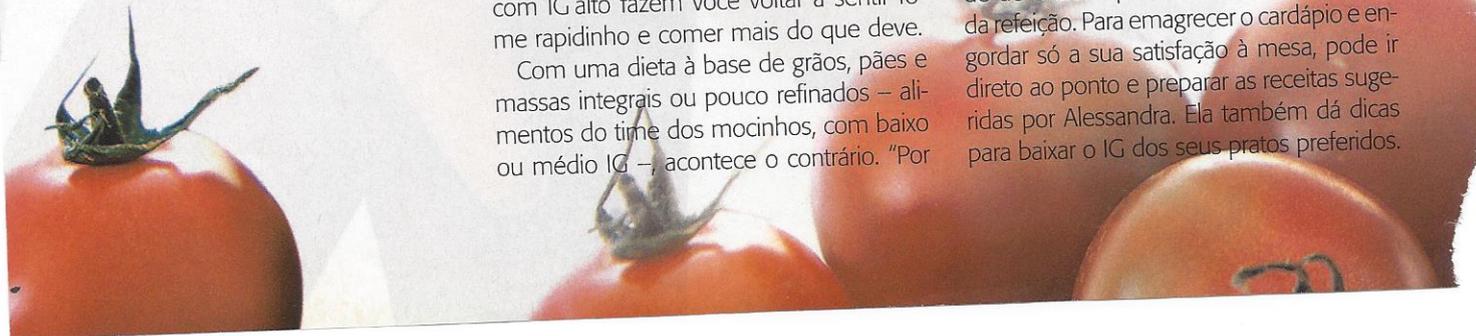
por Eliane Contreras
fotos Alfredo Franco

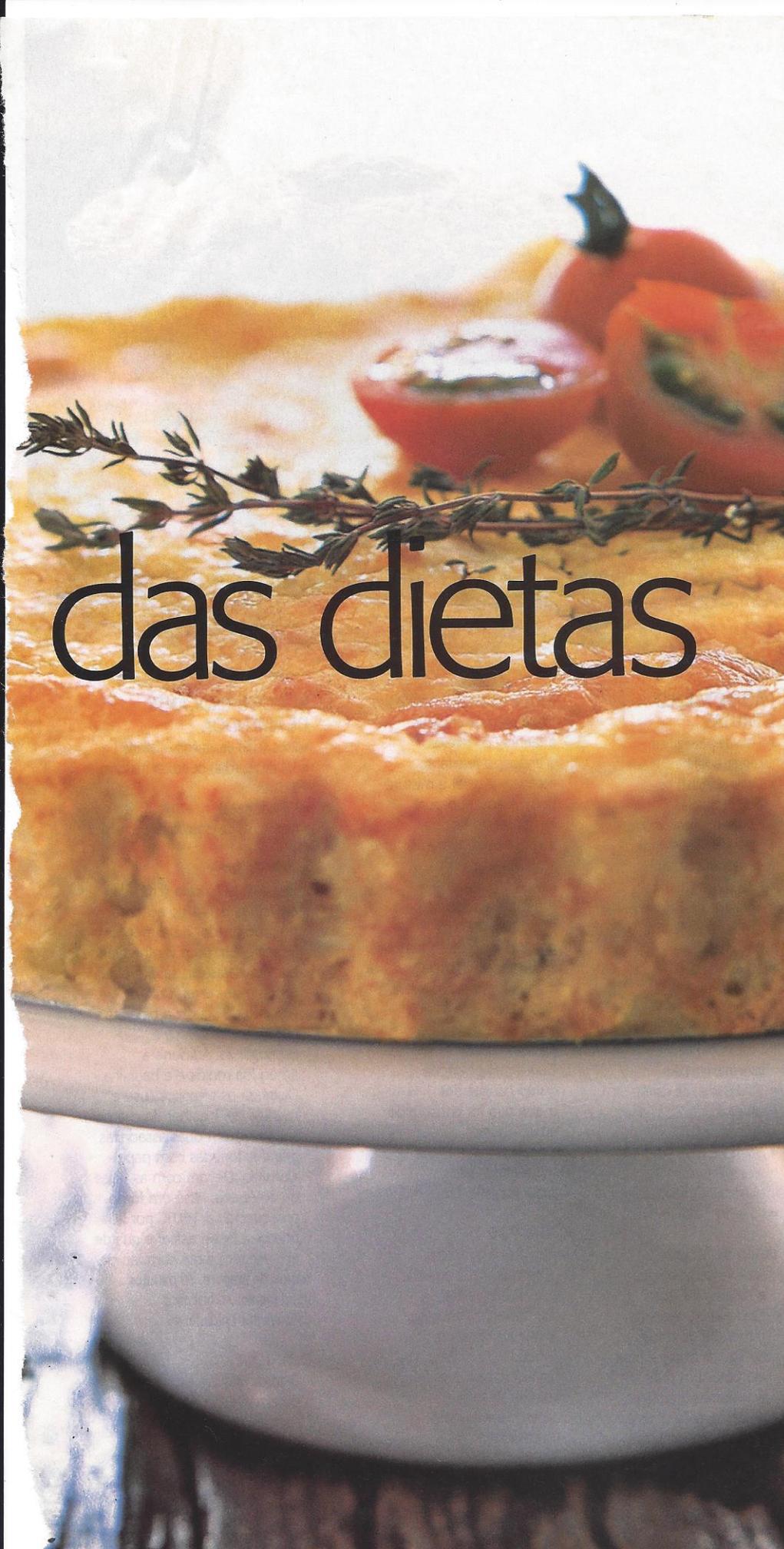
ele surgiu há pouco tempo no mundo das dietas, mas já virou figurinha fácil nas rodas quando a conversa cai no nosso assunto predileto: emagrecimento. É difícil encontrar uma garota antenada que nunca tenha ouvido falar no índice glicêmico (IG). O sucesso repentino se justifica – o IG tem o poder de identificar o inimigo, aquele alimento que favorece os estoques de gordura. Sua receita preferida tem IG alto – o bandido da dieta? Tudo bem, dá para reduzir! É o que nós vamos mostrar aqui. Mas, antes, saiba melhor quem é quem nesse jogo.

Pães, massas e cereais refinados pertencem à lista dos alimentos com IG alto porque são digeridos num piscar de olhos e aumentam rapidamente a concentração de glicose (açúcar) no sangue e a produção de insulina. E, em excesso, esse hormônio faz o corpo acumular mais gordura. Outro fator complicante é que os níveis de açúcar tendem a despencar na mesma velocidade que sobem. Conclusão: alimentos com IG alto fazem você voltar a sentir fome rapidinho e comer mais do que deve.

Com uma dieta à base de grãos, pães e massas integrais ou pouco refinados – alimentos do time dos mocinhos, com baixo ou médio IG –, acontece o contrário. “Por

causa das fibras que esses itens contêm, a digestão é mais lenta e a glicose é liberada aos poucos, deixando você com energia por mais tempo e sem fome”, explica a nutricionista Alessandra Rodrigues, da Clínica Dr. Filippo Pedrinola, em São Paulo. Mas, cuidado, em excesso, os carboidratos integrais têm carga glicêmica (CG) alta e, por isso, também podem engordar! Pois é, mais um índice para você conhecer e usar a seu favor. Criada mais recentemente, a CG representa a quantidade de carboidrato contida na comida. Traduzindo: um alimento com IG alto e CG baixa é digerido a jato, mas não tem um volume grande de carboidrato, o que significa que você pode colocá-lo no prato sem medo de engordar. Confuso? Siga esta regra: seja econômica na porção de massas e grãos (até os integrais) e escolha parcerias com o poder de reduzir o ritmo da digestão. Um bom exemplo é combinar o macarrão com atum ou salmão – a proteína magra diminui a velocidade de digestão do carboidrato. Peça uma salada verde de entrada para baixar ainda mais o IG da refeição. Para emagrecer o cardápio e engordar só a sua satisfação à mesa, pode ir direto ao ponto e preparar as receitas sugeridas por Alessandra. Ela também dá dicas para baixar o IG dos seus pratos preferidos.





das dietas

QUICHE LORRAINE

massa

- 1 1/2 xíc. (chá) de arroz integral cozido
- 2 col. (sopa) de parmesão ralado
- 1 ovo

recheio

- 1 cebola média cortada em fatias finas
- 1 col. (sopa) de xerez seco (opcional)
- 1 1/4 de xíc. (chá) de mussarela light ralada
- 1 col. (sopa) de farinha de trigo integral
- 1 pitada de noz-moscada moída
- 5 fatias de peito de peru light defumado cortadas em pedaços pequenos
- 4 claras e 2 gemas
- 1 xíc. (chá) de creme de leite light
- 1/2 xíc. (chá) de leite desnatado
- 2 col. (sopa) de parmesão ralado
- manteiga light para untar
- tomate-cereja para decorar

modo de fazer

Misture o arroz, o parmesão e o ovo em uma tigela média. Unte uma fôrma de aro removível (22 cm de diâmetro) com a manteiga e forre o fundo e a lateral com a massa, pressionando-a bem com a ponta dos dedos. Reserve. Para o recheio, refogue a cebola em uma frigideira antiaderente até ficar macia e transparente. Se necessário, acrescente um pouco de água para não queimar. Junte o xerez e reserve. Numa tigela, misture a mussarela, a farinha e a noz-moscada. Adicione o peito de peru, as claras e as gemas, o creme de leite, o leite e a cebola refogada. Espalhe o recheio sobre a massa e polvilhe com o parmesão. Asse a quiche em forno preaquecido a 180°C por cerca de 45 minutos ou até dourar. Deixe esfriar por 15 minutos e decore com o tomate.

Tempo de preparo: 1 hora

Rendimento: 6 porções

Calorias por porção: 202

O TRUQUE

No lugar de farinha de trigo branca (ou refinada), a massa desta quiche lorraine foi feita com um mix de farinha de trigo e arroz integrais. As fibras presentes nessa dupla são as responsáveis pela redução do índice glicêmico da receita tradicional. O uso de queijo e creme de leite com redução de gordura ajudou a diminuir o valor calórico.

MUFFIN DE AMORA

- 2 xíc. (chá) de farelo de aveia
- 1/4 de xíc. (chá) de açúcar light
- 2 col. (chá) de fermento em pó
- 1/4 de col. (chá) de bicarbonato de sódio
- 1/2 xíc. (chá) de iogurte natural desnatado
- 1/2 xíc. (chá) de suco de laranja
- 2 ovos e 1 clara levemente batidos
- 2 col. (sopa) de óleo de canola
- 3/4 de xíc. (chá) de amora fresca ou congelada (sem descongelar) – se preferir, use maçã sem casca e picada
- margarina light

modo de fazer

Em uma tigela grande, adicione o farelo de aveia, o açúcar, o fermento e o bicarbonato. À parte, misture o iogurte, o suco, os ovos e o óleo. Junte as duas misturas — a do farelo e a do iogurte. Mexa bem. Adicione as amoras. Unte fôrmas para muffins com a margarina e encha-as com a mistura até 1/3 de sua capacidade. Asse em forno preaquecido a 180°C por cerca de 15 minutos (espete um palito no muffin para verificar se a massa está seca). Retire do forno e deixe descansar por 5 minutos antes de desenformar. Sirva morno ou em temperatura ambiente. Pode ser guardado na geladeira ou no congelador.

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 12 muffins

Calorias por unidade: 98

O TRUQUE

Por causa das fibras, o farelo de aveia dá uma boa segurada no IG. Substituir a farinha de trigo branca da receita por esse ingrediente também ajuda a proteger o coração, pois é fonte de betaglucanas, substâncias que têm o poder de reduzir o colesterol ruim. Açúcar mascavo no lugar do refinado é outra troca para baixar o IG.

**PÃO DE FARELO E FRUTAS**

- 1 lata de pêssego em conserva light
- 1/4 de xíc. (chá) de óleo de canola
- 2 ovos levemente batidos
- 1 col. (chá) de essência de baunilha
- 1 1/3 de xíc. (chá) de farinha de trigo integral
- 2/3 de xíc. (chá) de farelo de aveia
- 2/3 de xíc. (chá) de farelo de trigo
- 1/3 de xíc. (chá) de açúcar mascavo
- 1 col. (sopa) de fermento em pó
- 1/2 col. (chá) de canela em pó
- 1 pitada de sal
- 2/3 de xíc. (chá) de ameixa seca sem caroço (ou damasco desidratado)
- 1/3 de xíc. (chá) de nozes

modo de fazer

Escorra os pêssegos e reserve a calda. Coloque os pêssegos e metade da calda no liquidificador e bata até obter um purê. Acrescente o restante da calda, o óleo, os ovos e a baunilha, misture

bem e reserve. Em uma tigela grande, coloque a farinha, os farelos, o açúcar, o fermento, a canela e o sal e misture bem. Adicione o purê à mistura de farinha e mexa bem. Junte as ameixas e as nozes. Divida a massa em duas assadeiras para pão (20 x 10 cm) untadas e asse em forno preaquecido a 180°C por cerca de 45 minutos. Retire o pão do forno e deixe descansar por 15 minutos. Desenforme. Guarde na geladeira ou no congelador o que não for consumido em 24 horas.

Tempo de preparo: 1 hora

Rendimento: 16 fatias

Calorias por fatia: 128

O TRUQUE

Farinha de trigo integral e farelos de trigo e de aveia: esse trio é o principal responsável pela redução do índice glicêmico do pão. As frutas secas também contribuem com uma boa dose de fibras, deixando a receita ideal para a dieta.

BISCOITO CROCANTE DE AMÊNDOA

- 2 xíc. (chá) de amêndoa fatiada
- 3/4 de xíc. (chá) de açúcar mascavo
- 2 claras
- 1 pitada de sal
- 1 col. (chá) de essência de baunilha

modo de fazer

Passes 1 1/2 xícara (chá) da amêndoa e 1/4 do açúcar no processador de alimentos. Reserve. Em uma vasilha grande, bata as claras e o sal até obter o ponto de neve. Junte o restante do açúcar e bata até a massa ficar grossa e homogênea. Adicione a amêndoa moída e a baunilha. Distribua os biscoitos (use a medida de 1 colher de chá para cada um) em duas assadeiras grandes forradas com papel-alumínio. Decore com as fatias de amêndoa. Asse em forno preaquecido a 180°C por 20 minutos. Deixe esfriar e guarde em um recipiente com tampa.

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 36 biscoitos

Calorias por unidade: 46

O TRUQUE

O açúcar mascavo é o ingrediente-chave para deixar o IG baixo. As amêndoas, fonte de gordura boa, são protetoras do coração.

MASSA INTEGRAL COM GORGONZOLA E NOZES

- 1/2 pacote de fusili (ou penne) integral
- 1 col. (chá) de margarina light
- 2 col. (sopa) de cebola picada
- 1 1/2 xíc. (chá) de creme de leite light
- 1 xíc. (chá) de leite desnatado
- 1 col. (sopa) de queijo gorgonzola
- sal a gosto
- 1 xíc. (café) de vinho branco
- 1 pêra picada em cubos
- 1/2 xíc. (chá) de nozes e salsinha picadas

modo de fazer

Cozinhe a massa al dente em água e sal, escorra e reserve. Em uma panela, coloque a margarina e a cebola e deixe dourar. Acrescente o creme de leite, o leite e o queijo e mexa até formar um molho homogêneo. Adicione o sal, o vinho e deixe ferver. Reduza o fogo e junte a pêra e deixe cozinhar por mais 3 minutos. Misture o molho à massa e polvilhe com as nozes e a salsinha. Sirva imediatamente.

Tempo de preparo: 20 minutos

Rendimento: 4 porções

Calorias por porção: 350

O TRUQUE

Diferentemente da massa branca tradicional, a integral carrega fibras. A pêra também contribui com uma cota dessas substâncias que ajudam a emagrecer a receita. A gordura boa das nozes é protetora do coração.

PANQUECA

massa

- 2 gemas
- 1/4 de xíc. (chá) de óleo
- 3 1/2 xíc. (chá) de leite desnatado
- 1 1/2 xíc. (chá) de farinha de trigo branca
- 1 1/2 xíc. (chá) de farinha de trigo integral
- 3 col. (café) de fermento em pó
- 2 col. (café) de sal
- 1/2 xíc. (chá) de açúcar light
- 4 claras em neve

calda de frutas vermelhas

- 1/4 de xíc. (chá) de suco de laranja
- 2 col. (chá) de maisena
- 3 1/2 xíc. (chá) de frutas vermelhas (morango, amora e framboesa) frescas ou congeladas
- 2 col. (sopa) de açúcar mascavo

modo de fazer

Numa tigela, junte as gemas, o óleo e o leite. Peneire as farinhas e o fermento e acrescente à mistura líquida. Adicione o sal e o açúcar. Misture até formar uma massa homogênea. Coloque as claras delicadamente. Esquente uma frigideira pequena antiaderente e coloque uma concha média da massa. Deixe dourar dos dois lados. Reserve. Para fazer a calda,

misture 1 colher (sopa) do suco e a maisena. Mexa até dissolver a maisena e reserve. Em uma outra panela, junte as frutas vermelhas, o restante do suco e o açúcar mascavo. Misture bem, tampe e leve para ferver em fogo médio. Reduza o fogo e deixe cozinhar por 10 minutos, mexendo de vez em quando. Quando as frutas estiverem macias, adicione metade da maisena e deixe cozinhar por mais 2 minutos ou até a mistura engrossar e borbulhar. Se a calda ficar muito fina, junte um pouco mais da mistura de maisena e cozinhe por mais alguns minutos. Sirva morno sobre a panqueca.

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 16 panquecas

Calorias por unidade: 80

O TRUQUE

Às vezes, substituir totalmente um ingrediente por outro compromete o resultado da receita. É por isso que apenas uma parte da farinha de trigo branca foi substituída por integral, preservando a textura macia da panqueca. Ainda assim o IG diminui. O uso de açúcar mascavo no lugar do branco também colaborou para deixar a receita mais magra.

PARA BAIXAR O IG DE QUALQUER RECEITA

sopa

Inclua legumes e porções generosas de verduras.

massa

Prepare-as al dente e misture verduras e legumes.

risoto

Troque o arroz branco por arroz basmati, arroz integral ou arroz selvagem.

sanduíche

Prepare-o com pão integral e acrescente folhas verdes no recheio.

panqueca, muffin, pão de minuto e biscoito

Substitua parte da farinha de trigo branca por farelo de aveia, semente de linhaça ou farelo de trigo.

pão

Troque parte da farinha branca por farinha de trigo integral, farelo de aveia, semente de linhaça, germen de trigo, nozes e sementes.

creme e pudim

Acrescente um pouco de canela em pó, noz-moscada, casca de laranja ou essência de baunilha para acentuar o sabor doce e reduzir a necessidade de açúcar.

torta

Prepare o recheio com mais fruta e menos açúcar. Substitua parte da farinha de trigo branca da massa por aveia e farelo de aveia.

