



1. Como a ceia será somente no final da noite, evite ficar sem comer durante o dia. Isso poderá fazer com que você não resista aos alimentos mais calóricos! Pensar que somente por que não comeu durante o dia, a ceia estará liberada é um passo para cometer o pecado da gula durante a ceia.
2. As pessoas, normalmente, não fazem o jantar esperando a hora de saborear as delícias da ceia. Por isso, é importante comer uma fruta ou beber um suco natural entre o lanche da tarde e a ceia.
3. Entre as frutas secas, escolha o damasco que é o menos calórico. Cada unidade fornece 8 Kcal.
4. Evite beliscar as oleaginosas (amêndoas, nozes, castanhas) pois elas são muito calóricas. Prefira os pickles.
5. Entre as carnes, o cheddar é o que apresenta menor teor calórico. Mas isso não significa que você poderá comer mais do que as outras carnes! Moderação é fundamental!
6. Durante a ceia faça somente um prato. O segundo irá fornecer calorias extras ao seu plano alimentar.
7. Deixe as peles das aves de lado. Elas são ricas em gorduras e calorias. Prefira sempre o peito à coxa.
8. Dê preferências às frutas menos calóricas como melancia, melão, ameixa e pêssego.

9. Durante os preparativos, controle-se para não ficar beliscando e experimentando as comidas. Senão, o seu plano alimentar ganhará calorias extras!

10. Os salgadinhos são ricos em calorias! Prefira uma fruta a eles.

11. As frutas em calda possuem mais calorias do que as frescas. Por isso, a melhor escolhas são as frutas naturais.

12. Se não resistir aos doces, prefira as mousses de frutas menos calóricas.

13. Se for consumir uma bebida alcoólica, prefira o champagne. Ele contém menos calorias do que a cerveja e o vinho. Mas não exagere! Uma taça é suficiente para brindar o Natal e a chegada do Ano Novo!.

14. Nos dias seguintes faça uma alimentação desintoxicante, rica em frutas, hortaliças, cereais integrais, peixe e muita água (pode usar água de coco).

15. Capriche nos exercícios ao ar livre. Ex: caminhadas na praia, frescobol, natação, etc.

Por [Dra. Lizandra Lúcio - Nutricionista](#)