

Selecione cereais integrais como a fonte principal de açúcares, diminuindo o consumo de doces, macarrão e arroz para ter, assim, refeições mais leves e saudáveis;

Saladas de folhas verdes, legumes, assim como frutas e produtos integrais (que contêm fibras), podem ser consumidos à vontade, pois são ótimas fontes de vitaminas, minerais e fibras;

O condicionador é insuficiente para domar os meus cachos. O que devo fazer?

Se o uso do condicionador é insuficiente para deixar o cabelo macio ou "domar" os fios, experimente utilizar um produto do tipo sem enxágüe, após o banho.

HAMBÚRGUER DE LENTILHA

Ingredientes:

2 xícaras de lentilha escorrida cozida, amassada

1 xícaras migalhas de pão integral

1/2 xícaras germe de trigo

Sal a gosto

1/2 cebola ralada

farinha de trigo, óleo

Modo de fazer:

Misture os primeiros cinco ingredientes. Passe na farinha de trigo e frite os bifés.

Nota: Você pode incrementar esta receita colocando mais temperos: cominho em grão, uma pitadinha de pimenta, etc. e quando não tem germe de trigo em casa, use aveia que dá no mesmo.