**Salada Nutritiva**

**Quanto mais colorida melhor!**

Manter uma **vida saudável** deixou de ser apenas preocupação para quem quer perder peso. A importância de uma alimentação equilibrada passou a ser mais que um hábito, tornou-se um **estilo de vida para quem quer viver mais**.

Seja criança, adolescente, adulto ou da mais idade, não importa, a alimentação deve ser **regrada.** É uma **atitude preventiva**, inteligente e fará com que a saúde sempre possa estar em harmonia com seu corpo e mente.

Tem um dito popular que diz que o **peixe morre pela boca**. O homem também, se não se cuidar. **Alimentar corretamente** é uma questão de vida. Mude agora, não deixe para amanhã o que pode começar hoje.

Aprenda a se alimentar com uma **salada nutritiva** que fará uma grande diferença na sua alimentação. O problema é que por falta de informação ou até por puro comodismo, nem todos sabem exatamente **o que devem** **comer** eo que faz **bem,** ou o que faz **mal**.

**Cores que te quero!**

Uma receita de **salada nutritiva** se for bem elaborada vai garantir através dos **nutrientes**, todas as necessidades numa **única refeição**.

Quanto **mais colorida estiver a salada**, **mais** **nutrientes** estarão compondo aquele cardápio.

O ideal é que numa **salada nutritiva**, que poderá ser servida no **almoço ou** **no jantar**, ela possa reunir elementos de **todos os grupos** que são fundamentais para o organismo.

**Não pode faltar** numa **salada nutritiva**, para que seu organismo fique devidamente nutrido: **antioxidantes** (folhas verdes e vegetais), **carboidratos** (grãos ou cereais integrais), **proteína magra** (carne, peixe, frango ou ovo), **sementes diversas** (linhaça ou gergelim) e **gorduras** **benéficas** (azeite ou óleo de girassol).

**Salada Nutritiva para dar vida e cor na sua dieta**

* [Share on facebook](https://www.facebook.com/dialog/share?app_id=1456054171333011&display=popup&href=https://www.vix.com/pt/bdm/corpo/salada-nutritiva-tem-ingredientes-certos-para-suprir-todas-as-necessidades-do-corpo%3Futm_source=Facebook%26utm_medium=WidgetUp%26utm_campaign=Sharing)

**Cada ingrediente traz seus próprios benefícios**. O importante é fazer uma **combinação de alimentos** que possa suprir as necessidades do organismo.

Para comer algo leve, saudável e nutritivo para que você não caia na tentação de comer **qualquer guloseima** para driblar a fome, é preciso informação, consulta com nutricionista, pesquisa e disciplina.

O que importa é que seu **objetivo** de se alimentar de forma saudável se mantenha. Não precisa ser uma comida entediante e complicada, pode ser **leve**, **livre** e **solta**.

# Como montar uma Salada Nutritiva e completa

|

Salada ganhou **fama** na mesa do brasileiro. Passou a ser uma dieta que não é apenas feita para veganos ou vegetarianos.

Está sendo adotada em geral porque começaram a entender que ela não é **coadjuvante na culinária**. **A salada é o prato principal**.

Além de ser uma refeição completa, ela tem cor, sabor, sedução e é capaz de trazer todos os nutrientes, para que a **salada nutritiva** tenha gosto de quero mais.

**Salada Nutritiva sem folhas não tem alma**

As folhas possuem um **visual** agradável. São ricas em **fibras** e dão aquela sensação de que não precisa comer mais nada. **Saciam a fome**.

**Protegem** as paredes do estômago evitando irritações, **controlam** o colesterol ruim, a glicemia e os triglicerídeos. Dão uma **boa equilibrada no organismo.**

Além de melhorar o **trânsito intestinal**, previnem também a diabetes e controla a pressão arterial, com foco na **prevenção** das doenças cardiovasculares.

**Salada nutritiva** com essas folhas, **todas** **juntas e misturadas**, dá motivo até para um samba de uma nota só: **alface, espinafre rúcula, couve e acelga.**

**Legumes combinam muito bem coma uma Salada Nutritiva**

**Folhas apenas não bastam**, mesmo que tenham muitos nutrientes. Os **legumes serão necessários** para fazer com que sua salada esteja completa.

**Quanto mais colorida melhor**. Sabe um quadro em criação, que precisa ser pintado? Faça isso com a **salada nutritiva**. Faça essa mistura em que a cor, os nutrientes e o sabor possam caminhar de mãos dadas.

**Cor avermelhada** são alimentos ricos em vitamina C e licopeno. **Cor alaranjada** são alimentos ricos em vitamina E e betacaroteno. **Cores roxas** são alimentos ricos em antocianinas e resveratrol – são antioxidantes poderosos.

**Cores que alimentam**: abuse dos brócolis, beterraba, pepino, tomate, rabanetes, chuchu, pimentões e cenoura.

**Carboidratos para Salada Nutritiva**

Salada também pode ter **carboidratos**. Uma refeição completa precisa ter nutrientes dos mais diversos **grupos** e, não somente, vitaminas e minerais. Os carboidratos são fonte de energia para o organismo.

Importante acrescentar então na **salada nutritiva** alguns cereais integrais: cevada e quinoa. Acrescentar também tubérculos: batata doce, batata inglesa e a mandioca.

Sabe o que combina legal ainda é aquela **torradinha integral** para acompanhar a refeição e reforçar os carboidratos.

**Frutas e legumes cozidos na Salada Nutritiva**

As **frutas** são **fonte** também de **carboidratos**. Trazem um **frescor na salada nutritiva** e combinam muito nos dias quentes de verão.

Mas elas precisam estar **acompanhadas** de alguns **legumes cozidos**. **Evite** misturar frutas e verduras. O resultado da **fruta com o legume** é o casamento ideal para a **salada nutritiva** ficar perfeita.

**Salada Nutritiva só com temperos naturais**

**O tempero é tudo de bom**. É o que fará a diferença. Mas o importante é que seja utilizado somente **temperos naturais** que podem ser frescos ou desidratados.

Esqueça os temperos industrializados que não tem valor nutricional além de agentes tóxicos que atingem o organismo, como é o caso do glutamato monossódico (**ressaltador de sabor**) que ajuda a melhorar o sabor dos alimentos e acaba com a saúde.

Tempere sua salada usando **condimentos**, como salsinha, cebolinha, orégano, manjericão, tomilho, alho, coentro e outros. Para regar o prato, o azeite extra virgem, o suco do limão e o vinagre.

Variar a **salada nutritiva** fará com que fique mais completa, além de estar com um **visual** **de dar água na boca**.