

# Restaurantes

Aproveitando o lançamento de “Pensar Perder o Peso que Pesa”, pedimos à nutricionista que nos desse exemplos práticos dos conselhos que dá no livro. Veja ainda a nova hamburgueria do Casino Lisboa

**Marco Alves:**

Os cinco pratos que estão aqui à direita vêm de certa forma combater a ideia de que as pessoas que estão de dieta (e são muitas nesta altura – este sol já pede praia) estão mais limitadas nas escolhas quando vão comer fora. Ou vão a restaurantes vegetarianos ou só comem peixe grelhado e saladas.

Como se vê por este pequeno roteiro elaborado por Isabel do Carmo, é possível comer um bom bife argentino, um risoto ou um prato de filetes de polvo sem estar a pensar nos danos para a linha, ou para a tensão arterial e o colesterol.

A nutricionista acabou de lançar mais um livro, “Pensar Perder o Peso que Pesa”, que pretende ajudar a “compreender para decidir”, como explica a médica. Isabel do Carmo dá “dicas para um regime saudável” e “deliciosas receitas que fazem emagrecer”. A acompanhar há um uma tabela de calorias e alimentos. **T**

## Brás de salmão fumado com granny smith no Darwin's

“O salmão é uma das melhores escolhas em termos de peixe – é um dos mais ricos em gordura ómega 3, que é antioxidante e, portanto, protectora em relação à arteriosclerose. O salmão também é rico em vitamina E. Por outro lado, está pouco contaminado por mercúrio. Tal como é feito no Darwin's Café, tem vegetais a acompanhar. É um prato saudável.”

**Darwin's Café** Fundação Champalimaud, Av. Brasília, ala B, Lisboa :: **21 0 480 222** :: Não fecha :: **Horário** 12h30-15h30 e 19h30-23h :: Preço **€14,50**

## Beringela recheada no Leka-Leka

“É um prato com pouca gordura e poucas calorias. A base é um vegetal, a beringela – e precisamos de comer vegetais em todas as refeições. É rica em vitamina C e muito rica em ácido fólico e potássio, boas razões para ser considerada antioxidante e protectora da tensão arterial. Também tem cálcio e magnésio. A carne é em pouca quantidade, mas o suficiente para uma refeição nutritiva. Há também azeite, pouco, para não acrescentar muitas calorias.”

**Leka-Leka** Rua Tomás Ribeiro, 93 E, Lisboa :: **213 538 306** :: Fecha ao sáb. e ao dom. :: **Horário** 12h-15h30 :: Preço **€6,50**



D.R.



**Pensar Perder o Peso que Pesa**  
:: Isabel do Carmo :: D. Quixote  
:: 224 págs. :: €13,90



RICARDO FERREIRA



RAQUEL WISE

JOSÉ MIGUEL CONCAVES