

Quarta-feira, 13 de fevereiro de 2013

O GLOBO

Login | Cadastre-se

TRESemmé

BELEZA Os esmaltes da TV

ela VERÃO

VIDA Um papo com a top

CAPA · MODA · BELEZA · VIDA · VERÃO · BLOGS · VIDEOS

BUSCA

Publicidade

TRESemmé Leve o salão com você.

Clique e veja mais

Picolés de frutas: aliados da dieta

Recomendar 62 pessoas recomendaram isso. Cadastre-se para ver o que seus amigos rec

Conheça os sabores mais famosos do mercado

ELISA AMARAL

Publicado: 13/02/13 - 11h19

Atualizado: 13/02/13 - 11h31

Like 62

Tweet 2

+1 0

0



A marca nuvem possui uma grande variedade de picolés de fruta. DIVULGAÇÃO/ ANNA CLARA CARVALHO

VEJA TAMBÉM



Delicie-se com drinks refrescantes para driblar o calor do verão

O poder da máscara de frutas

Smoothies: uma boa opção para quem está de dieta

Ficou deprimido por causa da folia? Saiba como disfarçar os efeitos da ressaca

RIO—Ser gostoso e refrescante não basta. O picolé também é um poderoso aliado de quem está de olho na balança e não quer se privar de certos prazeres alimentares. Só precisa ter bom senso na hora de escolher o sabor. Os palitinhos de fruta, por exemplo, são muito menos calóricos, porque têm em média 90 calorias e zero de gordura. Muito menos do que os cremosos, que podem ter até 130 calorias.

Os nutricionistas consideram os picolés sobremesas mais saudáveis, se

comparados com outros doces. Mas isso não significa que eles não tenham açúcar. Para quem está de dieta, o melhor é optar por sabores cítricos.

— Para quem está preocupado com o peso, os melhores sabores são os de limão, uva e abacaxi. São frutas que contêm mais água, ao contrário do

FACEBOOK



Ela - O Globo

Like 598,233

Sign Up Create an account or log in to see wh

Personal trainer revela como Jennifer L 5 people recommended this.

Horóscopo | Ela - O Globo 1,927 people recommended this.

Mechas 3D: a tendência no segmento de 39 people recommended this.

HORÓSCOPO



Maína Mello

Quarta-feira de fogo

ÚLTIMAS NOTÍCIAS

11:19 Picolés de frutas: aliados da dieta

10:45 Ficou deprimido por causa da folia? Saiba como disfarçar os efeitos da ressaca

11:16 Boias divertidas: conheça as novidades do mercado

11:19 O poder da máscara de frutas

Publicidade

coco e da manga, que são mais concentrados - diz a nutricionista Alessandra Almeida, da Clínica Santa Rosa Garcia, no Leblon.

ONDE ENCONTRAR:

Nuvem

A marca lançada em 2011 oferece oito sabores (uva, morango, coco, limão, tangerina, abacaxi, maracujá e açaí). Os picolés podem ser encontrados nas praias da Zona Sul carioca (nos finais de semana, por R\$ 4), ou nas lojas Deep Freeze (R\$ 2) ou no bar Devassa do Centro - R\$ 2 (www.nuvelmsorvetes.com.br)

Itália

São onze sabores disponíveis na rede: abacaxi, morango, limão, açaí com Guaraná, coco, tangerina, goiaba, manga, uva, maracujá e groselha. Av. Ataulfo de Paiva, 1.327 – Loja A - Leblon, tel: (21) 2239-3537.

Diletto

A marca italiana vende picolés artesanais de limão-siciliano (R\$ 6,50), em carrinhos espalhados pelos principais shoppings do Rio de Janeiro. www.gelatodiletto.com.

Links patrocinados

Valentine's Raw Chocolate

Raw Chocolate Gift Basket. Give Your Sweetheart the Gift of Health!
www.SacredChocolate.com

Ligação barata ao Brasil

5¢/min para chamadas com o Brasil Sem compromisso, Ligue Agora!
Local03.com/Ligue-para-Brasil

Luxury artisan chocolate

Award-winning handcrafted chocolate Chocovin chocolate & wine tastings
www.luxxchocolat.com

MAIS BLOGS



FILA A

Um papo com Helena Christensen
Alinda ex-modelo Helena Christensen é a madrinha da campanha...



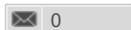
LUCIANA FRÔES

Conhecendo Lille
Lille, que os franceses juntam os dois eles e fazem o som de lh, fica...



MODA MASCULINA

Nova York promete uma semana de moda exclusivamente masculina
#NOVAYORK - Rapazes, eu não poderia ir pro mato, sem antes,...



COPYRIGHT © 2012 O GLOBO S.A.
TERMOS DE USO - POLÍTICA DE PRIVACIDADE - ANUNCIE - ASSINE