Almoço da Bisa: Arroz, Feijão, Bife e Salada

Wanda Lopes Bicudo

Ilustrações Anita Lyuny

Resumo de Arroz, Feijão, Bife e Salada - Coleção Almoço da Bisa

Arroz e feijão é uma dupla fantástica, já que os aminoácidos que um não tem, o outro oferece, potencializando a absorção das proteínas. Acrescentando bife e salada, a potência cresce, com a oferta de proteína e fibras.

O arroz, rico em carboidratos, é uma ótima fonte de energia. Possui vitaminas do complexo B, é de fácil digestão, além da vantagem de raramente ocasionar alergias. Já o feijão, não bastasse ser a melhor fonte de proteína de um alimento vegetal, ainda oferece ferro, potássio, zinco, vitaminas e outros minerais essenciais.

E a salada? Rica em fibras, além de auxiliar no funcionamento do intestino, proporciona saciedade, diminuindo a ingestão de outros alimentos mais calóricos na refeição. De quebra, ainda ajuda no processo de emagrecimento!

Finalmente, o bife é uma fonte de proteínas de alto valor biológico, rico em ferro, zinco e vitamina B12. É considerado um alimento construtor dos nossos músculos, já que o segredo não é só valorizar o peso, mas sim a composição do nosso corpo, com o quanto temos de gordura, água e massa magra!

Comidas e sentimentos, sempre indissociáveis, encontram nesta composição alta qualidade nutricional e emocional. E isso também é químico, através da liberação de serotonina que gera bem-estar. Afinal, quem nunca lembrou da sensação de estar em casa, do aconchego e do colo de mãe que sacia e nutre, ao sentir o cheirinho desse prato tão brasileiro?

Acesse aqui a versão completa deste livro