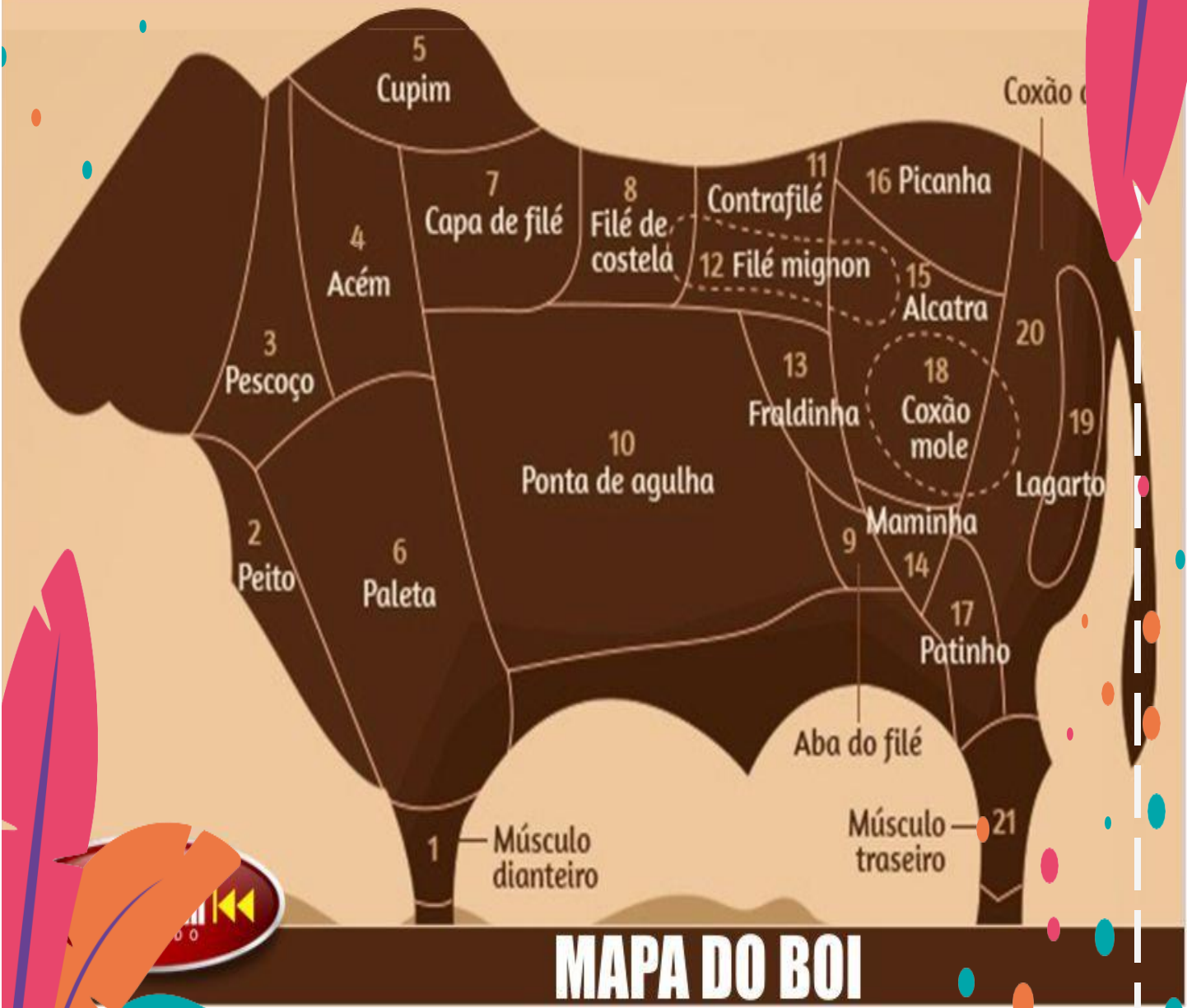
CORTES DE CARNES MAGRAS



SEU NOME
Nutricionista

Engana-se quem pensa que quem vive de carnes se alimenta mal, viu?

Se você é daqueles que associa carne vermelha imediatamente a um bife bem gordo e suculento, saiba que existem diversos cortes de carnes magras que são verdadeiros aliados para quem procura conquistar um emagrecimento saudável.



Isso por que as carnes magras são fontes de proteínas, vitaminas, minerais e outros nutrientes como o zinco e o ferro, que são essenciais para o bom funcionamento do nosso organismo.

Montei uma pequena lista com os principais cortes de carnes magras, algumas maneiras de prepará-los, formas de incluí-las na sua alimentação e seus inúmeros benefícios!

Quer saber mais sobre eles?
Então confira a essa lista!

PATINHO

Começo nossa lista com o um corte magro que é rico em proteínas e excelente para quem quer manter uma dieta saudável sem abrir mão de comer bem.

O patinho contém aproximadamente 219 kcal em um corte de 100 gramas, ou seja, uma ótima opção para quem quer ganhar massa magra!

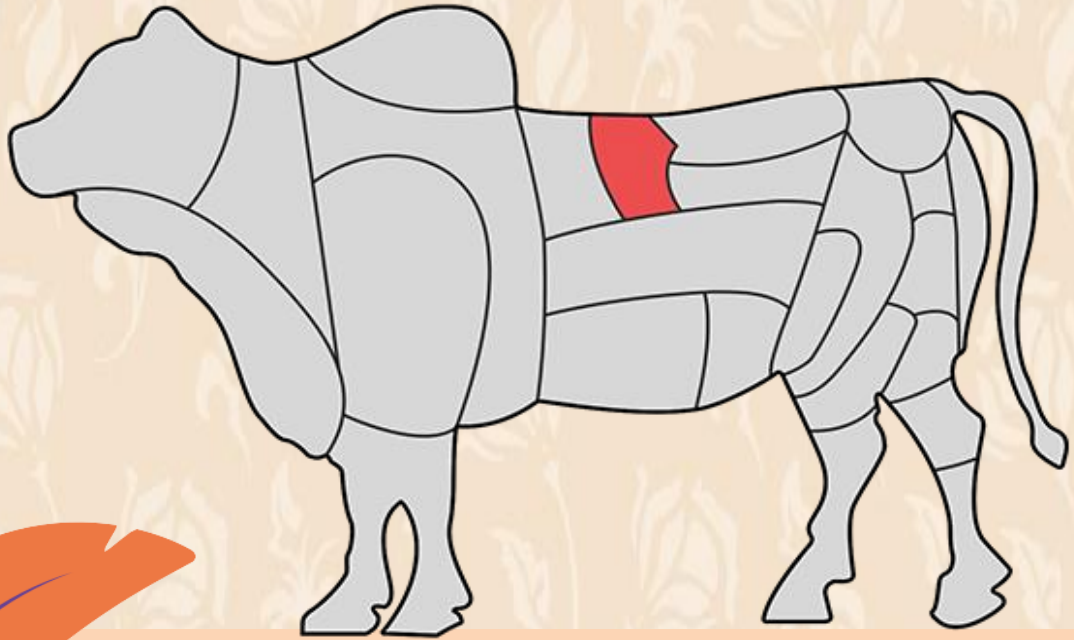
Outro benefício desse corte é a versatilidade no preparo. Você pode cozinhá-la, assar, grelhar e até mesmo moer!

A carne de patinho moída é perfeita para o preparo de tortas, hambúrgueres e recheios em geral.

Só cuidado para não pesar a mão no sal, viu?

PATINHO





SEU NOME
Nutricionista

MAMINHA

A maminha é uma carne bem suculenta e ao mesmo tempo magrinha!

Isso por que um corte de aproximadamente 100g possui apenas 3g de gordura e 153 Kcal.

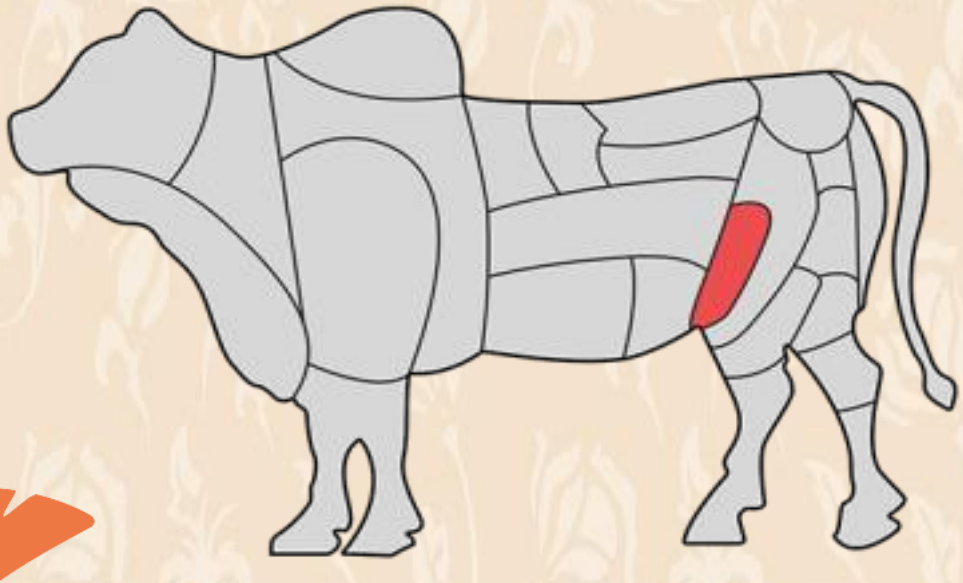
Essa carne pode ser preparada assada, cozida, grelhada e da forma mais tradicional e deliciosa: churrasco!

Mas, ó: atenção ao preparo! O cozimento dessa carne deve ser feito em dois extremos: bem rápido para mal passada ou bem demorada para não perder seu sabor e suculência.

Viu? Ser leve pode ser gostoso demais!

MAMINHA





COXÃO DURO

Se você está almejando uma culinária fit, aposte no coxão duro!

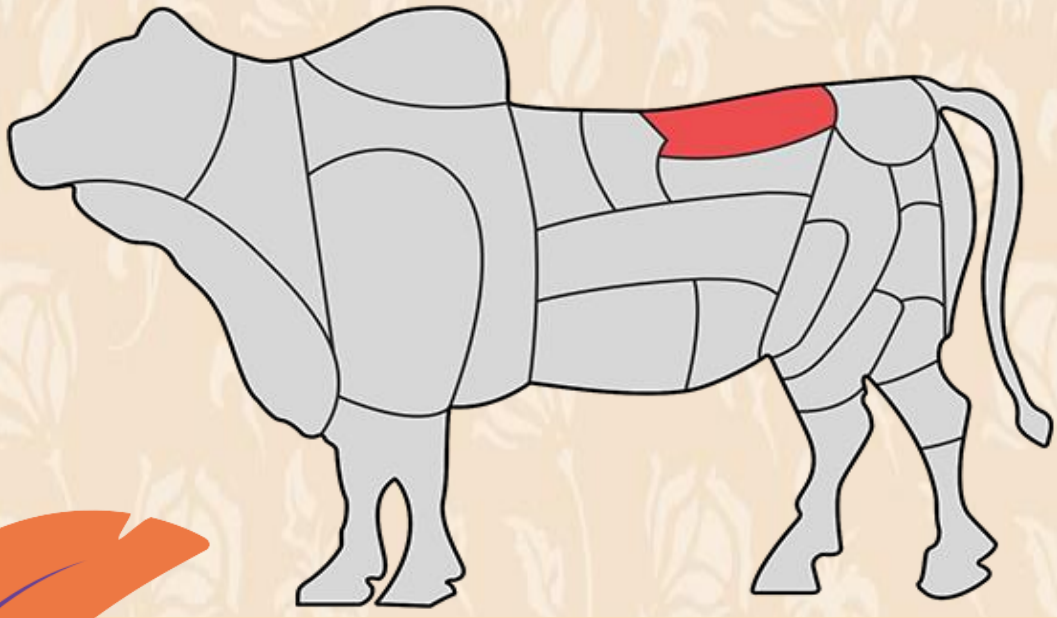
O famoso chã-de-fora é um corte de um músculo grande e super proteico! A cada 100 gramas dessa carne, 31 são de pura proteína.

Perfeito para preparo de cozidos, caldos, picadinhos e ensopados, além da fama de melhor carne para moer.

Dá pra preparar muitas receitas deliciosas com esse corte!

COXÃO DURO





SEU NOME
Nutricionista

FILÉ MIGNON

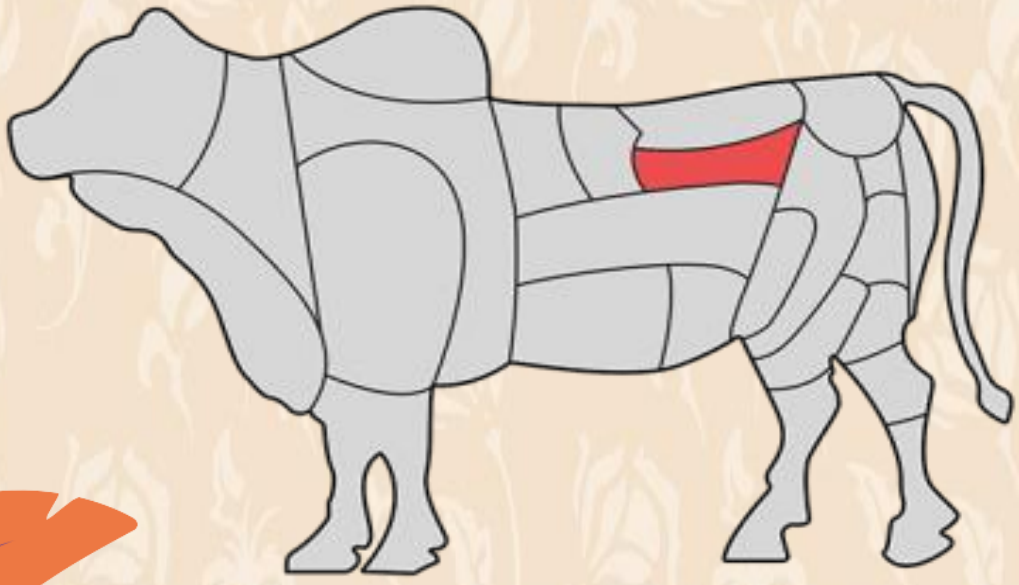
O filé mignon é um dos cortes magros mais caros da nossa lista, mas vale muito a pena investir nessa carne que é famosa por ser super macia, saborosa e sem gorduras!

Além de um teor baixíssimo de gordura – são apenas 8 gramas a cada 100 g de carne.

Não é uma maravilha?! Corte perfeito para preparo de picadinhos, bifes rápidos e estrogonofe. Hummmm, delícia!

FILÉ MIGNON





SEU NOME
Nutricionista

ALCATRA

A alcatra é campeã no quesito “carne magrinha e saborosa”!

Mas, mesmo sendo magra, é necessário retirar toda a gordura externa do corte antes de prepará-lo, viu?

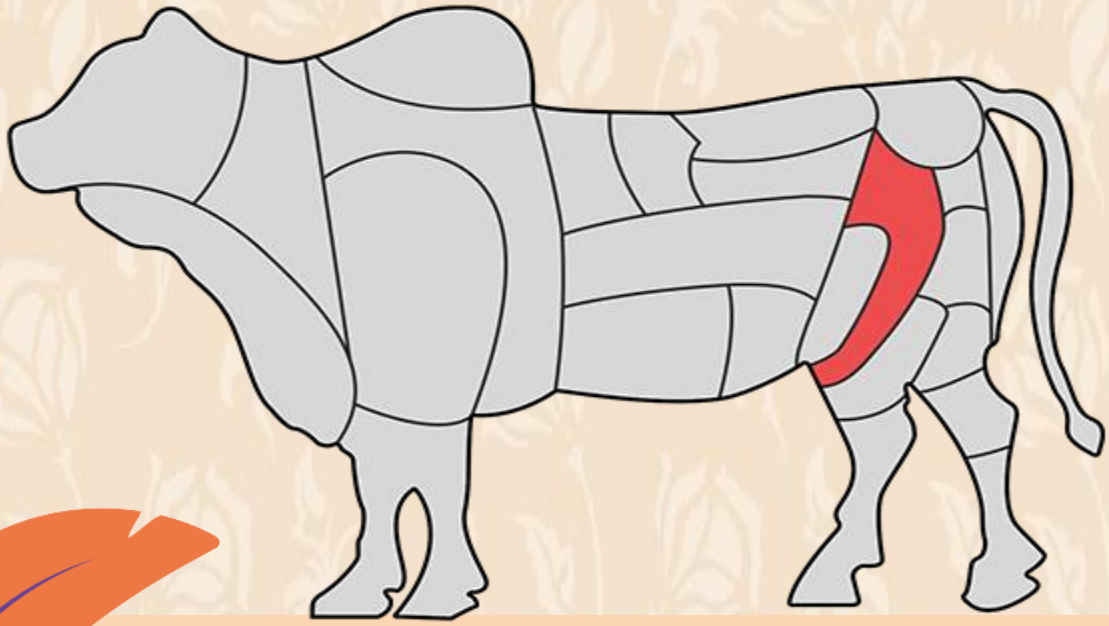
Ela também é riquíssima em proteínas, contém aproximadamente 31,9 g de proteína a cada 100g!

E se você é um verdadeiro amante de churrascos, sabe que essa carne rouba a cena com sua maciez!

Também pode ser preparada em forma de bifes e estrogonofes.

ALCATRA





SEU NOME
Nutricionista

CONTATOS DA NUTRI



(16) XXXXX XXXX.



facebook.com/



@



@hotmail.com

SEU NOME
Nutricionista

COMPARAÇÃO DA COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DAS CARNE

(ORTES SUINOS X SOBRECOXA DE FRANGO X (ONTRA-

ENERGIENUTRICAO.COM

	LOMBO	PERNIL	COSTELA	SOBRECOXA DE FRANGO	CONTRA-FIL BOVINO
CALORIAS (KCAL)	136	222	282	211	243
PROTEÍNAS (G)	20	18,7	16,1	17,2	19,0
LIPÍDIOS (G)	5,4	15,6	23,5	15,2	17,9
COLESTEROL (MG)	66	66	81	84	67
FERRO (MG)	1,2	0,77	0,91	0,99	1,58
MAGNÉSIO (MG)	25	21	16	20	18
SÓDIO (MG)	49	61	75	76	53
POTÁSSIO (MG)	359	333	233	192	295
SELÊNIO (MCG)	32,4	30,7	24	12,9	16,7

ENERGIENUTRICAO.COM.BR

lor nutricional de 100g de carne crua

nte: U[illegible]trient Database for Standart Reference. Release 14 (julho 2001)

SEU NOME
Nutricionista