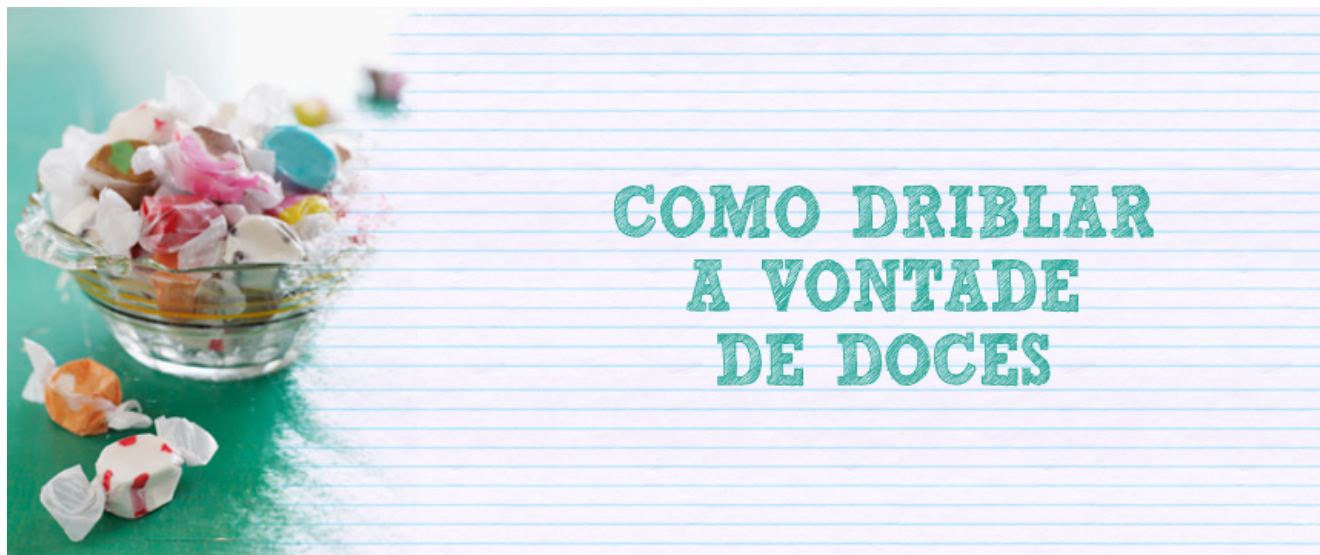


Reeducação alimentar: E a vontade de doces?



Uma das coisas que eu mais leio dos leitores do 2N4S e do [Passaneura](#) é a pergunta ***“e como driblar a vontade de doces ao decorrer do dia?”***. Eu sou uma pessoa considerada formiga, pois eu dou preferência às comidas doces do que as comidas salgadas – *se você não sofre deste mal, você tem sorte, tenha certeza disso* ☐ Então vou dar dicas neste post, dicas que eu aprendi ao decorrer dos meses de mudança alimentar.

Quando se começa uma reeducação alimentar, uma das coisas que mais sentimos falta é doce, porém o que pouca gente pensa é que driblar essa vontade é mais fácil do que se imagina! Existem inúmeras opções de doces saudáveis para comer, basta olhar as coisas com outros olhos e parar com a fixação por biscoitos recheados e sorvete, por exemplo. **Abaixo alguns alimentos que ajudam a matar a vontade de doces, porém sem ir contra a reeducação alimentar:**

FRUTAS



Por isso que eu falo que driblar a vontade de doces é mais fácil do que se imagina. Existem inúmeras opções de frutas e para todos os gostos. Dá para comer a fruta *in natura*, ou inventar uma forma diferente de comer. Algumas dicas:

Banana com canela: basta cortar a banana ao meio, colocar 30 segundos no micro-ondas e adicionar canela. Se preferir adicione adoçante em pó. E pronto, é só ser feliz. Fica uma delícia.

Mingau de aveia com frutas: esse prato simples foi o que mais me ajudou na reeducação alimentar, pois além de ficar incrível é saudável e mata a fome. Eu faço com banana ou com maçã. Não tem mistério, é só fazer o mingau e picar a fruta no meio e cozinhar junto. Quem preferir dá para adicionar canela também – eu adiciono sempre e em tudo *hahaha*.

Sucos: suco natural é delicioso e uma forma ótima de matar a vontade de doces. Dá até para congelar o suco natural em formas de picolé.

Frozen: frozen de fruta é o que há. [Tem receita aqui no 2N4S](#)

BALA DE GELATINA



[A bala de gelatina é uma ótima aliada](#), pois tem poucas calorias, é docinha e fácil de fazer. Uma opção é fazer a bala de gelatina com fruta no meio, como [ensinamos na receita de gelatina com Dekopon](#) □

ARROZ CARMELIZADO



Eles são vendidos em lojas de produtos naturais. Eles são integrais, tem cerca de 70cal por tablete e é uma delícia.

SEMBEI



O Sembei é um biscoito de origem japonesa, de baixa caloria e que é uma ótima opção para matar a vontade de doce. Tem várias versões no mercado, como ao leite, com amendoim, e por ai vai. Se encontra em lojas de produtos naturais e em grandes redes de supermercado – normalmente está na área de produtos light, ou de produtos japoneses.

Esse biscoito é uma delícia, pois ele tem gosto de casquinha de sorvete.

CHOCOLATE



Sim, o chocolate é um ótimo aliado, porém quando consumido em pequena quantidade. Está com uma vontade alucinada de comer doce? Pegue um cubinho de chocolate de concentração alta de cacau e deixe derreter na boca. O chocolate além de ser uma delícia ainda nos deixa feliz ☐

PIPOCA



A pipoca é uma ótima aliada, porém deve ser feita no azeite e com pouca quantidade dele hein? Não adianta comprar pipoca para micro-ondas, cheia de caramelo e achar que vai fazer milagres – fará para a vontade de doces, mas não para o seu corpo ☐

A dica é colocar um pouquinho de açúcar, ou adoçante em pó após pronta e colocar canela. Esse é o meu vício hahaha amo pipoca!

IOGURTE



Iogurte é doce e fácil de encontrar. Existem inúmeras opções com baixa caloria no mercado e deliciosos, diga-se de passagem ☐

Se alguém tiver mais algumas dicas legais é só deixar nos comentários, pois sempre são bem-vindas!

Fabrisio e Satiama

@2nuts4spices 

Comente