DIA 2 DE 7 / FILTRAR

# Troca uma coisa à mesa

*Se costumas beber gasosa ao almoço e ficas enfartada, começa pela bebida. Usa o mesmo prato de ontem e serve água sem gás. Se já bebes água, escolhe só o ritmo da refeição.*

## A experiência de hoje

Mantém aproximadamente a mesma porção. Para testar o ritmo, senta-te, pousa a colher a meio e volta a comer quando terminares de mastigar. Escolhe entre o ritmo e a bebida.

UMA EMENTA POSSÍVEL

| | | |
|---|---|---|
| Pequeno-almoço | Papas de aveia e banana | 17 |
| Almoço | Carapau estufado com arroz | 21 |
| Jantar | Ovos com batata e molho de tomate | 27 |

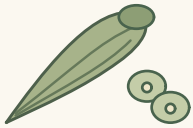
## O que registar

Escreve o que mudaste e a nota uma hora depois do almoço. Exemplo de registo: «Arroz e peixe como ontem. Água em vez de gasosa. Aperto 3/10.»

> Se comeres na cantina, pede a bebida à parte. O prato pode ser o habitual.

RECEITA 06 / ALMOÇO OU JANTAR

# Funge de milho com peixe e quiabos



**2 pessoas / 35 min**

*Prepara os dois tachos lado a lado. Enquanto a fuba coze, o molho ganha corpo com o quiabo.*

## Ingredientes

120 g de fuba de milho fina • 350 ml de água para o funge, mais um pouco quente para ajustar • 300 g de peixe limpo em postas • 6 quiabos • 2 tomates • 1 colher de sopa de óleo • 100 ml de água para o molho • sal a gosto.

## Como preparar

01 Refoga o tomate picado no óleo por 4 minutos. Junta os quiabos lavados e cortados em rodelas e os 100 ml de água. Deixa levantar fervura e acomoda o peixe. Tapa e cozinha até a carne ficar opaca e se separar em lascas.

02 Para o funge, dissolve um terço da fuba em 100 ml de água fria. Junta aos restantes 250 ml de água a ferver e mexe até formar papa.

03 Baixa o lume. Junta o resto da fuba aos poucos, bate com a colher de pau e deixa cozer 12 a 18 minutos, mexendo várias vezes. Ajusta com água quente até ficar liso. Serve com o peixe sem espinhas e o molho.

### TROCAS E TOLERÂNCIA

> Se não tens quiabos, corta uma cenoura em rodelas finas e deixa amolecer no molho antes de juntar o peixe. Com alergia ao peixe, prepara o funge e acompanha com o feijão da p. 24.

# Três almoços da Rosa

*Exemplo fictício de como interpretar o diário. Rosa costuma comprar almoço perto do trabalho e quer perceber se a bebida faz diferença.*

### Segunda-feira / 13h

Arroz, carapau, tomate e uma gasosa. Comeu sentada em cerca de 15 minutos. Uma hora depois anotou aperto de 6/10. À noite já tinha passado.

### Terça-feira / 13h

Na mesma cantina, pediu arroz e carapau em porção parecida e tomou água. Às 14h anotou 3/10. Uma experiência só deixou-lhe uma pergunta para voltar a observar.

### Quarta-feira / 15h

Bebeu água outra vez, mas almoçou mais tarde e à pressa. Anotou 6/10. Assinalou a mudança de horário e de ritmo, em vez de culpar o carapau.

### A escolha para a semana seguinte

Rosa gostou de pedir água e decidiu repetir. Vai comparar refeições com tempo semelhante para comer. Se o inchaço continuar a incomodá-la com frequência, já tem exemplos concretos para levar à consulta.

> Para o teu registo basta uma frase. A regularidade e os detalhes que fazem sentido para ti valem mais do que preencher tudo.