

PUBLIEDITORIAL



#DEUMATCH

economia e alimentação equilibrada

A vida é feita de escolhas

CONHEÇA O NUTRI ESCOLHA, A NOVA FUNCIONALIDADE DO APLICATIVO MEU CARREFOUR QUE VAI AJUDAR VOCÊ A GASTAR MENOS E COMER MELHOR



**Publicação desenvolvida pela
PROTESTE em parceria com o Carrefour**

PROTESTE CEO

Fábio Pereira Zacharias

Informações e Serviços

Roberta Maia (gerente)

Centro de Competência de Alimentação e Saúde

Priscilla Casagrande (coordenadora)

Soraya de Almeida

Fernanda Taveira

Multimídia

Helouise Melo (coordenadora)

Manuela Azevedo

CARREFOUR VAREJO CEO

Luis Moreno

Diretor de Marketing

Daniel Milagres

Gerente de Marca

Renata Grahl

Coordenadora de Marca

Andreia Marcolino

Analista de Marca

Karen Siqueira

Estagiário de Marca

Wesley Takao

CURADORIA DE CONTEÚDO

Centro de Competência de
Alimentação e Saúde e Multimídia
(PROTESTE).

Editora responsável

Manuela Azevedo (MTb 002884/RJ)

Produção e layout

JMD Comunicação

Impressão

Esdeva – Juiz de Fora (MG)

Imagens

Shutterstock e

banco de imagens Carrefour

Fotos Capa e O Consumidor Testou

Ever Santos

Tiragem

50 mil

ECONOMIA E ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

Alimentação de qualidade e escolhas de consumo inteligentes são pautas recorrentes para a PROTESTE, a maior associação de consumidores da América Latina, que atua no Brasil já há 20 anos. Você, leitor, que está sempre nos acompanhando, sabe que testar e indicar boas escolhas de consumo fazem parte da nossa rotina. Temos como princípio a transparência e a confiança na informação. Por isso, o *match* com o **Nutri Escolha**, do Carrefour, foi imediato.

Com a novidade, já disponível no aplicativo Meu Carrefour, os consumidores têm acesso a uma pontuação nutricional de cerca de 16 mil produtos alimentícios, podendo, na hora da compra, optar por uma alimentação mais barata e mais equilibrada. Tudo ali, na palma da mão, de maneira fácil e rápida.

Mais do que indicar um produto, o Carrefour e a PROTESTE acreditam na autonomia do consumidor, que deve ser capaz de analisar os preços e fazer as melhores escolhas. E é justamente isso que oferece o **Nutri Escolha**: a possibilidade de gastar menos e ainda comer melhor.

Não tem como não **dar match**, não é mesmo? E, principalmente, não tem como deixar nosso associado fora dessa. Nas páginas seguintes, você vai entender o porquê! Então, faça sua escolha, e, sempre que precisar, estamos aqui, para ajudá-lo, apresentando os resultados dos nossos testes, nossos selos, nossas análises de cenários e, sempre que possível, novas ideias, ferramentas, aplicativos e tecnologias que possam conduzi-lo a uma jornada de consumo cada vez melhor.

Nutri Escolha: gaste menos e coma melhor

Com a nova funcionalidade do APP Meu Carrefour você conhece o preço e a pontuação nutricional dos produtos e ainda consegue ver alternativas mais baratas.

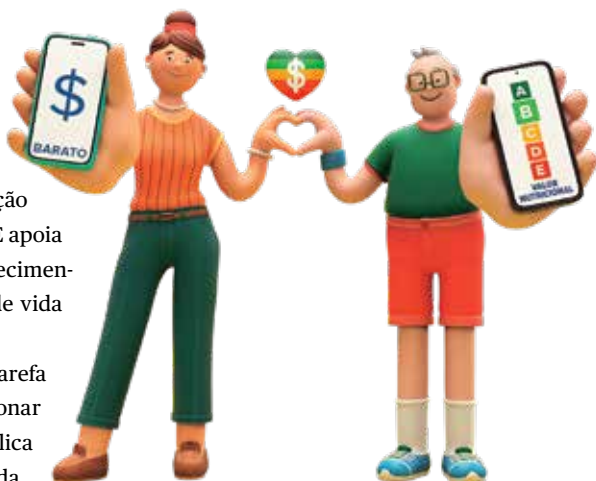
Consumir alimentos nutricionalmente equilibrados não necessariamente precisa ser caro e trabalhoso. Muitas vezes, o produto industrializado é a escolha do momento. E ela não precisa vir acompanhada de culpa, e sim de informações consistentes. Essa foi a premissa que levou ao lançamento do **Nutri Escolha**, nova funcionalidade do aplicativo Meu Carrefour, lançada em junho e já disponível para qualquer consumidor.

A funcionalidade faz parte do movimento global Act for Food, do Carrefour, com iniciativas para o consumidor viver melhor.

Uma causa que a PROTESTE endereça há muitos anos, avaliando e recomendando alimentos por meio de testes ou estudos. O objetivo do Carrefour é tornar-se líder nas iniciativas de transformação alimentar no Brasil. E a PROTESTE apoia essa iniciativa, que irá levar conhecimento para a melhoria da qualidade de vida das pessoas.

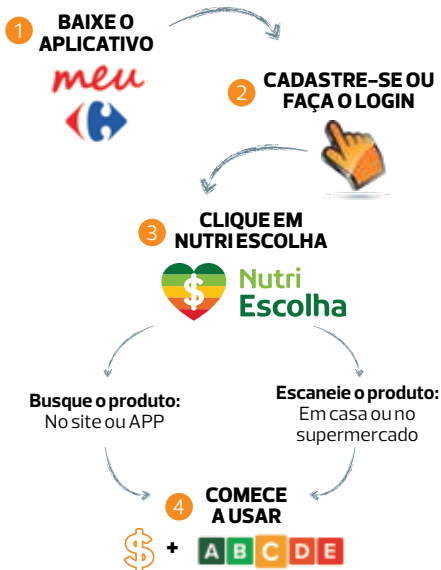
Compreender os rótulos não é tarefa simples. Essa barreira pode ocasionar diversos problemas de saúde pública e financeiros, visto que boa parte da

população não consegue escolher os produtos com o melhor custo-benefício. Assim, em muitos casos, o consumidor acaba levando um alimento mais caro, e ainda com menor valor nutricional. É essa lacuna que o **Nutri Escolha** pretende preencher. Continue a leitura para saber mais sobre a novidade que pretende auxiliar o consumidor.



Como funciona?

O consumidor precisa baixar o APP Meu Carrefour, totalmente gratuito, disponível para Android e iOS, e realizar o login ou o cadastro. Com a tela inicial aberta, ele deve clicar no ícone **Nutri Escolha** e escolher a forma de compra: Mercado Online (caso esteja utilizando de casa) ou Loja Física (caso esteja em uma das lojas Carrefour). Em seguida, já pode aproveitar os benefícios da nova função.



Barato e equilibrado

O cliente pode buscar produtos de três formas: digitando o nome do produto na caixa de busca; com a leitura do código de barras; ou através da categoria do produto, navegando pela aba “corredores”. O layout intuitivo contribui para a praticidade e objetividade nas consultas nutricionais e econômicas.

Ao lado da imagem dos produtos no aplicativo, aparece uma pontuação entre A e E, sendo A os alimentos que podem ser consumidos com frequência e E os que devem ser ingeridos com moderação. Os valores são calculados relacionando a quantidade por 100 g ou 100 ml. Na parte inferior, ficam duas vitrines de itens relacionados. Uma vitrine mostra alternativas de produtos com melhor preço e a outra, alternativas com melhor ou igual pontuação nutricional.

Inicialmente, o catálogo contém 12 mil produtos, aproximadamente. Para ser mais inclusiva, a ferramenta sinaliza os produtos livres de glúten e lactose com um selo ilustrativo. A maior rede varejista do Brasil pretende ampliar a quantidade de produtos e as funcionalidades do APP.

HÁ 3 FORMAS PARA BUSCAR OS PRODUTOS:

- 1 DIGITAÇÃO DO NOME DO PRODUTO
- 2 LEITURA DO CÓDIGO DE BARRAS
- 3 NAVEGAÇÃO PELAS CATEGORIAS DE PRODUTOS



+ 20 MILHÕES
COMBINAÇÕES
PRODUTO-CLIENTE



+ 120 MIL
RECOMENDAÇÕES
NUTRICIONAIS



12.000
PRODUTOS
CADASTRADOS



REFERÊNCIA A
PRESENÇA DE
GLÚTEN E LACTOSE



Você escaneia os produtos e conhece o preço e a sua pontuação nutricional:

- A** mais equilibrados até
- E** menos equilibrados.



A Alternativas com melhor valor nutricional

\$ Alternativas mais baratas



Para acessar o **NUTRI ESCOLHA** baixe o APP Meu Carrefour. Escaneie o QR Code com seu celular.

Imagens meramente ilustrativas. Os preços da ilustração são fictícios (consulte os valores dos produtos nas lojas Carrefour ou site). O percentual de descontos é ilustrativo e varia de acordo com a lista e o perfil de compra de cada cliente. O **Nutri Escolha** é uma função do APP Meu Carrefour que permite comparar a pontuação nutricional e o preço dos produtos. Baixe gratuitamente o APP Meu Carrefour e aproveite mais essa funcionalidade. Para informações, consulte o APP.

Uma lista feita pra você

Outra facilidade é a lista de recomendações personalizada, baseada no histórico de compras de cada consumidor, com opções mais baratas de produtos semelhantes e com percentual nutricional equivalente ou melhor. A lista também conta com uma comparação de economia entre as opções de itens elegíveis ao **Nutri Escolha**. Assim, é possível visualizar as opções mais econômicas.

Sua lista de compras do seu jeito...

Histórico de compras:

inclui as compras dos últimos 90 dias de produtos elegíveis ao **Nutri Escolha**, ordenado por frequência de compra no sistema do aplicativo.



Neste espaço, fica o valor total que o cliente economizará na sua cesta de compras, considerando-se as quantidades compradas por ele no período dos últimos 90 dias.

- **Recomendação:** utiliza a regra dos produtos mais baratos e mais equilibrados.
- Se o peso do produto recomendado for menor do que o equivalente, são consideradas mais unidades na recomendação.
- Além disso, é possível ver mais recomendações para o produto que já foi comprado.

Imagens meramente ilustrativas. Os preços da ilustração são fictícios (consulte os valores dos produtos nas Lojas Carrefour ou no site). O percentual de descontos é ilustrativo e varia de acordo com a lista e o perfil de compra de cada cliente. O **Nutri Escolha** é uma função do APP Meu Carrefour que permite comparar a pontuação nutricional e o preço dos produtos. Baixe gratuitamente o APP Meu Carrefour e aproveite mais essa funcionalidade. Para informações, consulte o APP.

Importância global

Baseado na metodologia francesa do Nutri Score, e já em uso em alguns países da União Europeia, o **Nutri Escolha** utiliza um código de cores e de letras que comunica, de modo fácil e rápido, a pontuação nutricional dos alimentos. A ideia é facilitar o entendimento e a interpretação das informações contidas nos rótulos dos produtos. Além da informação nutricional, o **Nutri Escolha** mostra os preços dos produtos, um grande diferencial para o consumidor realizar escolhas mais conscientes, para a saúde e para o bolso.



PONTUAÇÃO
NUTRICIONAL



Países que recomendam a utilização da ferramenta Nutri Score



HOLANDA ESPANHA
BÉLGICA FRANÇA ALEMANHA LUXEMBURGO

Países que já utilizam a ferramenta Nutri Score em seus produtos



SUÍÇA ESLOVÊNIA PORTUGAL AUSTRÁLIA

"É uma ferramenta que empodera o consumidor"

Luis Moreno, CEO do Carrefour, mostra que, com o **Nutri Escolha**, é possível gastar menos e comer melhor.



Em junho, o Carrefour passou a oferecer a seus clientes o **Nutri Escolha**, a nova funcionalidade no aplicativo Meu Carrefour, no qual o consumidor pode buscar produtos de três formas: digitando o nome do produto na caixa de busca, através da categoria do produto ou com a leitura do código de barras no supermercado ou em casa. Em questão de segundos, surge a pontuação nutricional do alimento e a comparação com outros itens mais baratos (são mais de 12 mil produtos à disposição). À frente desta ação inovadora está Luis Moreno, CEO do Carrefour. Ele encabeça a operação de varejo do grupo francês no Brasil, já tendo atuado em operações na Espanha e na Coreia do Sul do Grupo Carrefour, além de Ahold, Walmart e Casino. Luis Moreno está entusiasmado com a funcionalidade: “Não diremos ao cliente o que ele deve ou não comprar. Iremos empoderá-lo com opções que unam valor nutricional e preços baixos. Com o **Nutri Escolha**, reforçamos para o consumidor que, apresentando os produtos de forma fácil, é possível comer melhor gastando menos”, finaliza. Ao lado, o CEO explica melhor este inovador projeto.

O Carrefour possui, entre suas estratégias, o Act for Food. Como essa estratégia se alinha para dar vida ao Nutri Escolha?

Essa funcionalidade corrobora com o Act for Food, um movimento global do Carrefour que tem como princípio levar alimentação saudável, barata e de qualidade para todos e nos posicionar como líder do movimento de transição alimentar no Brasil e no mundo. O **Nutri Escolha** é uma funcionalidade do APP Meu Carrefour que ajuda o consumidor a fazer escolhas de produtos mais equilibrados nutricionalmente e, ao mesmo tempo, mais baratos. É mais uma ferramenta que empodera o consumidor na hora de escolher quais produtos levar na hora da sua compra.

Quais critérios são utilizados para que se chegue à classificação dos produtos?

O **Nutri Escolha** utiliza a metodologia Nutri Score, que é indepen-

dente e foi criada pelo Ministério da Saúde da França, em 2017. É uma metodologia amplamente utilizada no mundo, que considera sete ingredientes e nutrientes no cálculo, sendo que atualmente, na tabela nutricional encontrada no rótulo, existem apenas cinco nutrientes. Por isso, precisamos de informações adicionais que solicitamos aos fornecedores: açúcar total e FLVNO (frutas, legumes, verduras, castanhas diversas e óleos - de oliva, canola e nozes).

Com a funcionalidade Nutri Escolha, como o Carrefour pretende auxiliar o brasileiro nas escolhas diárias de sua alimentação?

O **Nutri Escolha** é uma ferramenta de transparência e simplificação de informações para que o consumidor possa tomar decisões mais conscientes e fazer escolhas mais inteligentes. O Carrefour acredita que empoderar seu consumidor de forma simples e intuitiva é o primeiro passo para uma transição alimentar mais efetiva e que caiba no bolso dele, ao sugerir alternativas mais baratas.

Com relação à economia, qual o grande diferencial que o Nutri Escolha traz para o consumidor?

Em seu algoritmo, o **Nutri Escolha** cruza a metodologia independente e pública do Nutri Score com as informações de preços, trazendo mais alternativas para a escolha do consumidor, sendo o maior diferencial a Lista de Sugestões, que é uma ferramenta que torna a experiência do **Nutri Escolha** mais personalizada para o consumidor. Ela exhibe o histórico de compras recentes (últimos 90 dias) e traz alternativas mais baratas e com igual ou melhor pontuação nutricional. Ela também apresenta o percentual de desconto possível no valor total da lista completa, e cabe ao consumidor a decisão de quanto quer economizar.

Para realizar a base de produtos do Nutri Escolha, o Carrefour está contando com alguma parceria da indústria alimentícia?

Atualmente, 63% dos produtos elegíveis estão no **Nutri Escolha**, o que representa 12 mil itens. Esse número cresce progressivamente, à medida que conseguimos as informações necessárias da indústria. A meta é chegar em 16 mil produtos elegíveis ao **Nutri Escolha**, divididos entre 70 categorias de Produtos de Grande Consumo (PGC) e Perecíveis. ■



Associados PROTESTE foram ao Carrefour

VEJA O QUE ELES
TÊM A DIZER SOBRE
O **NUTRI ESCOLHA**.



**Adriana
Sales**

**SERVIDORA PÚBLICA,
MORA COM SEU
FILHO DE 19 ANOS**



**Márcio Bruno
Manzolillo**

**SOMMELIER
DE CERVEJAS,
CASADO, TRÊS
FILHOS JOVENS**

“

Legal poder
escolher não só
pelo preço, mas
também pela
pontuação
nutricional.”

“Sou casado e tenho três filhos. Em casa, não falta arroz e feijão. Com o **Nutri Escolha**, vi que as marcas que compro são A, mas o óleo que uso é D. Descobri novas marcas, inclusive de azeite, com uma pontuação C. Vou experimentar e, se gostar, ganho mais opção na hora da compra.”

“

Adorei o **Nutri Escolha**.
Tive uma experiência
muito gratificante.
Vou usar sempre.”

“Sempre compro produtos integrais ou light. Mas fiquei arrasada ao ver que os itens de meu lanche não são tão saudáveis assim. O pão tipo tortilha, o requeijão e o suco de laranja deram C. O queijo deu D, por ter muito sódio e gordura saturada. Mas achei um pão integral A e fiquei bem satisfeita. O **Nutri Escolha** me ajudou muito a entender e equilibrar o meu consumo!”



**Alexandre
Klemperer**

**DIRETOR DE TV,
MORA SOZINHO**

“Essa funcionalidade do aplicativo Meu Carrefour é realmente muito inovadora e útil.”

“Diante de tantas marcas, fico um pouco perdido se estou levando um produto com boa qualidade nutricional. Eu gosto muito de massa e, pela praticidade, compro molho de tomate já pronto. E a pontuação nutricional me surpreendeu: é A. Eu achava que, por ser industrializado, seria pior. A marca de macarrão que compro também é A. Ou seja, macarrão com molho de tomate, que a gente acha que é ruim, tem bom valor nutricional. Mas é preciso usar pouco queijo ralado, porque ele é E... e não dá para abrir mão, né? Só balancear as escolhas.”

“Vai virar um hábito usar o **Nutri Escolha**, um hábito saudável para o bolso e a saúde! É intuitivo e vale muito a pena.”

“Estava fazendo compras de alimentos para duas crianças e um bebê, por isso usei o **Nutri Escolha** para fazer escolhas mais saudáveis. Consegui trocar um biscoito que tinha pontuação D, para outro que é C. Também troquei a opção de farinha láctea, que é B, por outra com a mesma nota, só que mais barata. E o que mais me surpreendeu foi ver que o chocolate em pó e o cereal matinal que costumo comprar são B e têm bom preço.”



**Ana Claudia
Fonseca**

**ADMINISTRADORA,
CASADA, TEM DOIS
FILHOS ADOLESCENTES**



**Alexandre
Melo**

**PROFISSIONAL DE
INFORMÁTICA,
CASADO,
TEM TRÊS FILHOS**

“O **Nutri Escolha** traz uma experiência rica em saúde. E ainda mostra a relação custo-benefício. Vou indicar a todos!”

“Ao usar o **Nutri Escolha**, descobri que alguns alimentos à base de produtos naturais têm um valor muito agregador. Fiquei surpreso ao ver que o pêssego em calda ganhou pontuação nutricional A, assim como o arroz em saquinhos. Também consegui descobrir um biscoito salgado com pontuação C, o que achei interessante, para poder comer com atum enlatado, que apresenta pontuação A.”

“Gosto de fazer as escolhas mais saudáveis e, mesmo quando um produto não é tão saudável, quero saber o que estou levando.”

“Achei bastante interessante usar esta funcionalidade do APP Meu Carrefour porque eu me importo bastante com o conteúdo nutricional dos alimentos. Ao avaliar produtos doces, por exemplo, tive algumas surpresas, como ver que o leite de coco tem indicador nutricional C, o que é na média. O cacau 70% apresentou A. Já o leite condensado e o creme de avelã são E, o que já esperava. Mas vale saber para que eu possa fazer escolhas conscientes.”



**Vanessa
Rodrigues
Lima**

**GASTRÔNOMA,
CASADA, MÃE DE DOIS
ADOLESCENTES**

5 dicas infalíveis para fazer escolhas equilibradas

Na próxima ida ao Carrefour, além de usar o **Nutri Escolha**, lembre-se de nossas sugestões de compras que contribuem para a saúde.



Hipertensão, diabetes, câncer, doenças respiratórias crônicas e doenças cardiovasculares são doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) e as que mais afetam pessoas ao redor no mundo. Elas trazem perda de qualidade de vida e até impactos econômicos e sociais. Essas doenças, embora possam ser desencadeadas por fatores genéticos, costumam ser causadas por fatores externos, como má alimentação, sedentarismo, tabagismo e consumo excessivo de álcool. A boa notícia é que esses fatores externos podem ser modificados. Uma das principais causas dessas doenças são os hábitos alimentares inadequados. “Ainda que o padrão alimentar esteja se modificando, o consumo de alimentos calóricos, ricos em gordura saturada, sal e açúcar é elevado”, alerta Fernanda Taveira, pesquisadora da Área Técnica de Alimentação e Saúde da PROTESTE.

Este hábito alimentar é constatado pela Pesquisa de Orçamento Familiar (POF, 2017–2018). Na última análise de frequência do consumo alimentar pelo brasileiro, foi verificada a redução no consumo de feijão e arroz nos últimos dez anos, assim como o aumento da ingestão de sanduíches, pizzas, tortas salgadas, biscoitos salgados e óleos e gorduras. “O conhecimento e a autonomia alimentar para as melhores escolhas são muito importantes para que as pessoas preservem a sua saúde”, orienta Fernanda. Para trazer mais conhecimento aos consumidores, a pesquisadora da PROTESTE preparou cinco dicas infalíveis para ter uma alimentação mais equilibrada. Veja a seguir.

1

AUMENTE O CONSUMO DE FIBRAS

As fibras solúveis formam uma espécie de gel no sistema digestivo, levando a uma maior saciedade e, consequentemente, à perda de peso. Além disso, esse gel atrai as gorduras e o açúcar, que, por sua vez, são eliminados pelas fezes. Dessa forma, as fibras solúveis contribuem para a diminuição do nível do colesterol ruim (o LDL) e auxiliam na regulação dos níveis de açúcar no sangue. Com a redução do LDL, o risco de ele se depositar nas artérias é reduzido, prevenindo, assim, as perigosas doenças cardiovasculares.

As fibras solúveis se encontram na pectina (presente nas frutas), goma guar, psílio, farelo de aveia, cevada e leguminosas, como feijões e lentilha. A mais estudada para a redução de hipercolesterolemia (níveis de LDL elevados) é o farelo de aveia, cereal de excelente valor nutricional que se destaca em relação aos outros por conter betaglucanas em sua composição.

Já as fibras insolúveis encontram-se em verduras folhosas, cascas de frutas, farelo de trigo, pão integral, feijão, milho e cereais inteiros. Elas não atuam na redução do colesterol, mas, como o aumento do consumo de frutas e verduras está associado à redução da ingestão de gorduras saturadas (por induzirem à saciedade), as fibras insolúveis acabam atuando indiretamente na prevenção e no tratamento do colesterol alto e, consequentemente, nas doenças crônicas.

2

DIMINUA A INGESTÃO DE SÓDIO



Essa mudança diminui a pressão arterial, prevenindo e tratando a hipertensão. Para saber a quantidade de sódio em um alimento, leia o rótulo. Na lista de ingredientes, ele pode ser encontrado como sal, cloreto de sódio, lactato de sódio, bicarbonato de sódio, citrato de sódio, glutamato monossódico e metabissulfato de sódio. Se achar esses nomes um pouco estranhos, confira o sódio informado na tabela nutricional, onde há todo o teor de sódio por porção do alimento.

O sódio pode ser encontrado de forma natural em alimentos. Para ter uma noção, 100 g de melão contém 11 mg do mineral. Mas o sódio também está presente em alimentos processados e ultraprocessados, como pães, biscoitos, carnes processadas (como bacon), salgadinhos, condimentos – como molho de soja, molho de peixe e caldo de carne, galinha e legumes (em pó ou em cubos) – e até em produtos doces. Então, retire o saleiro da mesa e evite alimentos com muito sódio na composição. A PROTESTE avaliou o teor de sódio nos alimentos e comparou com as tabelas nutricionais dos produtos. **Veja em:** proteste.org.br/teste-sodio

3

DIGA NÃO AO EXCESSO DE AÇÚCAR



O consumo excessivo de açúcar está ligado a um maior risco de obesidade e doenças, como diabetes tipo 2, ácido úrico elevado, colesterol alto, hipertensão e câncer. Portanto, evite a adição de açúcar nas bebidas (café, suco ou leite). Substitua por adoçantes, como estévia, sucralose, aspartame e eritritol. Além de ler com cuidado a lista de ingredientes e a tabela de informação nutricional, é importante que saiba identificar outros nomes que os açúcares podem apresentar: sacarose, maltodextrina, maltose, glicose, dextrose, frutose, galactose, açúcar invertido, açúcar branco/refinado, açúcar mascavo, açúcar cristal, açúcar demerara, açúcar de confeitiro, glicose de milho, mel, melaço, melado, xaropes (de malte, de milho, etc.).

4

REDUZA O CONSUMO DE GORDURAS SATURADAS E AUMENTE O DE INSATURADAS



Para reduzir o consumo de gordura saturada, evite comer alimentos de origem animal, em especial carnes gordurosas e vísceras, leite integral e seus derivados, embutidos, pele de aves e frutos do mar (camarão, ostra, marisco, polvo, lagosta). Diga não também a alguns óleos vegetais, como o de dendê. Substitua as gorduras saturadas por alimentos que sejam fontes de ácidos graxos mono e poli-insaturados. São eles:

Ômega 9 – Azeite de oliva extravirgem, azeitona, abacate e oleaginosas (amendoim, castanhas, nozes e amêndoas).

Ômega 3 – Chia e peixes de águas frias, como cavala, sardinha, salmão, arenque e hadoque.

5

COMA MAIS ANTIOXIDANTES



Doenças crônicas podem piorar pelo estresse oxidativo (estado que o nosso corpo fica quando os níveis de antioxidantes não estão altos o suficiente para compensar os efeitos nocivos dos radicais livres). Uma das formas para melhorar isso é ingerir, diariamente, alimentos fonte de ácido ascórbico (vitamina C), betacaroteno (vitamina A), a-tocoferol (vitamina E), minerais (zinco e selênio) e flavonoides. Prefira os seguintes itens da estação (junho/agosto), que são fontes desses nutrientes:

Abacate	Abobrinha	Couve-flor
Carambola	Alho	Ervilha-comum
Cupuaçu	Batata doce	Ervilha-torta
Laranja lima	Brócolis	Hortelã
Maracujá doce	Cebola	Inhame
Mexerica/tangerina	Coco	Louro
Morango	cenoura	Nabo
Abóbora japonesa	Couve	Rabanete
Agrião	Espinafre	

Quando você opta por produtos da estação, reduz o consumo de agrotóxicos, outro fator de risco para o desenvolvimento de câncer, doenças cardiovasculares, diabetes, entre outras doenças crônicas.

Sugestão de receitas

Prepare receitas econômicas que reúnam ingredientes mais equilibrados. Coloque em prática as duas sugestões do site CyberCook, do Carrefour. E vale lembrar que você tem a opção de, ao ir ao Carrefour, usar no APP a nova funcionalidade **Nutri Escolha** para conferir o preço e a pontuação nutricional dos produtos.

Pão Integral Caseiro com Aveia e Linhaça



Preparo
2h40min

Calorias
699 kcal

Porções
8

INGREDIENTES

- **Água** - 400 ml
- **Fermento biológico fresco** - 25 g
- **Óleo de girassol** - 100 ml
- **Sal** - 1 colher (sobremesa)
- **Açúcar mascavo** - 2 colheres (sopa)
- **Aveia** - 1 xícara (chá)
- **Gérmen de trigo** - 1/2 xícara (chá)
- **Sementes de linhaça** - 1 xícara (café)
- **Farinha integral** - 400 g
- **Farinha de trigo** - 600 g

Informações nutricionais

Composição nutricional da receita	Carboidrato		Proteína		Gordura
	75%		13%		12%
Consumo diário	Proteína	Açúcar	Gordura	Sódio	
	34%	1%	34%	2%	

COMO FAZER

1. Em uma vasilha, misture o fermento com o açúcar.
2. Acrescente os outros ingredientes e misture bem.
3. Em uma superfície lisa e enfarinhada, sove bem a massa por cerca de 15 minutos ou até que fique bem elástica.
4. Deixe crescer até dobrar de volume. Escolha um lugar maisquentinho para deixar o pão - pode ser dentro do forno desligado ou do micro-ondas - para ajudar na fermentação.
5. Modele os pães e coloque em forma de bolo inglês forrada com papel manteiga.
6. Deixe crescer novamente até dobrar de volume.
7. Leve ao forno preaquecido a 220°C e asse por aproximadamente 40 minutos ou até que os pães fiquem bem dourados.

Risoto com Legumes



Preparo
1h9min

Calorias
275 kcal

Porções
6

INGREDIENTES

- **Arroz arbório** - 1 xícara (chá)
- **Manteiga** - 1 colher (sopa)
- **Cebola** - 1/2 xícara (chá)
- **Vinho branco** - 100 ml
- **Caldo de galinha natural** - 500 ml
- **Cream cheese** - 50 g
- **Azeite de oliva** - a gosto
- **Salsinha** - a gosto
- **Seleta de legumes** - 200 g

Informações nutricionais

Composição nutricional da receita	Carboidrato	Proteína	Gordura
	77%	10%	24%
Consumo diário	Açúcar	Gordura	Sódio
	8%	1%	23%
			9%

COMO FAZER

1. Coloque o arroz, a manteiga, a cebola e o vinho em um refratário.
2. Leve ao micro-ondas por 5 minutos na potência alta.
3. Acrescente o caldo de frango, os legumes e retorne ao micro-ondas por 18 a 20 minutos na potência alta.
4. Verifique o ponto de cozimento e, se necessário, acrescente mais caldo e cozinhe mais um pouco.
5. Mexa duas vezes durante o cozimento.
6. Retire, acrescente o *cream cheese* e o creme de leite. Mexa bem.
7. Sirva regado com azeite de oliva e polvilhado com salsinha.

Depois de escolher os produtos com a ajuda do Nutri Escolha, chegou a hora de cozinhar. Confira algumas sugestões do CyberCook

