

• Porto

## Comer saudável sem ter trabalho

A ilovemi – My Intelligent Food ajuda-o a ter uma alimentação saudável e a ter prazer no que come

Carlos Martins

**G**ostaria de ter uma alimentação saudável e equilibrada nutricionalmente mas não tem tempo para cozinhar? O serviço ilovemi - My Intelligent Food prepara-lhe uma refeição saborosa e leva-lha a casa. Sem perdas de tempo nem stress! Para além disso, ainda o acompanha em consultas de nutrição. Ana Cunha e Ana Terra, mentoras do projeto, explicam como criaram mais de 100 receitas saudáveis de forma a preparar refeições “apelativas sensorialmente e riquíssimas em nutrientes”.

**Como nasceu a ideia de criar uma empresa de comida saudável ao domicílio?**

Surgiu da descoberta de um problema: a hora do almoço. Não há muitas opções saudáveis, acessíveis e práticas. Um grande número de pessoas não usufrui de tempo para cozinhar nem de cantinas no local de trabalho. Logo, restaurantes, take away, comidas rápidas e pouco saudáveis tornam-se a única solução. A vontade de criar um serviço com uma vertente saudável e equilibrada nutricionalmente resultou na ilovemi - My Intelligent Food!

**Como é que foi desenhar mais de 100 receitas saudáveis?**

Fomos inspiradas por muitos Chefs, alguns bem conhecidos, adaptando cada receita para que se tornasse mais equilibrada, menos calórica, apelativa sensorialmente e riquíssima em nutrientes. Cada receita está calculada dentro de uma média adequada a todos os clientes. As refeições mais personalizadas são as de clientes que acompanhamos em consultas de nutrição.

**Diz-se que a comida saudável é mais cara. Concordam ou trata-se de um mito?**

Na verdade, uma refeição com carnes magras ou peixe, alimentos integrais (quinoa, bulgur, arroz e massa) e com muitos vegetais acaba por deixar a carteira mais vazia do que outros alimentos. No entanto, se substituímos produtos como bolachas, re-



Cada refeição custa 6,90 euros (prato e infusão de frutas da época ou de ervas)

frigerantes, cereais açucarados ou molhos por vegetais e fruta, podemos manter o organismo familiar.

**Come-se mal em Portugal?**

Já se comeu nutricionalmente muito bem. Porém, a dieta portuguesa tem vindo a afastar-se dos princípios da variedade, equilíbrio e moderação. O estudo mais recente sobre alimentação indica que 51% dos adultos apresentam excesso de peso, algo muito preocupante. Hoje não é fácil ser saudável. Somos constantemente confrontados com alimentos processados muito apelativos sensorialmente, porém muito nefastos para a saúde. E é justamente por existir pouca oferta de comida saudável que nós existimos.

**Que conselhos dariam a quem quer ter hábitos alimentares saudáveis?**

Quem vai diariamente comer fora deve:

pedir de imediato uma sopa (de preferência, sem adição de batata); comer um bom prato de salada/legumes; optar sempre por carnes brancas ou peixe (evitar os fritos); preferir beber água ou um copo de vinho (nunca dois ou mais); escolher uma peça de fruta (crua ou cozida).

**Como se pode encomendar uma refeição à ilovemi?**

Por telefone (917.681.464 ou 911.537.914); por mensagem privada na nossa página de facebook (facebook.com/ilovemifood); e, brevemente, pelo website (www.ilovemi.pt). O preço por refeição é de 6,90€ (mais 1,50€ de taxa de entrega). Recentemente, lançámos novos produtos: sopa, granola, iogurte especial e bolo de alfarroba. Fazemos entregas no Porto, Matosinhos, Gaia, Maia, Ermesinde e Gondomar. ■

### Quem são as criadoras da ilovemi

**Ana Cunha**, 23 anos, natural de V. N. de Cerqueira é licenciada em Ciências da Nutrição na Universidade do Porto. Descreve-se como sendo responsável, extrovertida, comunicativa, proativa, perfeccionista e de fácil adaptação a ambientes interculturais. Realizou o seu estágio curricular em Salvador da Baía, obtendo a

classificação de 19 valores na tese de licenciatura. **Ana Teresa Terra**, 24 anos, natural de Caminha e Finalista de Ciências da Nutrição da Universidade do Porto. Descreve-se como sendo ativa, criativa, sociável e dinâmica. Fez parte da AIESEC in FEP (www.aiesec.up.pt) e esteve 6 meses na Universidade de São Paulo.

• Porto

### Aplicação didática

As escolas do ensino básico do Porto têm disponível uma nova aplicação criada pela empresa 100% Portuguesa de software e comunicação, Yap\_Technology, que vai permitir aos alunos estudar grandes figuras históricas do país como Fernando Pessoa, Eça de Queirós, D. Afonso Henriques, Amália Rodrigues e Florbela Espanca.

Com esta aplicação, os alunos “terão assim dois tipos de exemplo a seguir, os das figuras em causa, reforçando os seus laços de identificação com o nosso passado coletivo, e o da procura da inovação e da interatividade no dia a dia”, segundo comunicado da empresa. **P.N.**



• Porto e Gaia

### Fórmula 1 dos barcos corre no Douro

As cidades do Porto e Vila Nova de Gaia vão receber a Fórmula 1 dos barcos, prova que está inserida no Campeonato do Mundo de F1 de Motonáutica. A iniciativa é uma organização conjunta das Câmaras Municipais do Porto e Gaia, e terá lugar no Rio Douro entre os dias 31 de julho e 2 de agosto deste ano. O percurso será entre o Edifício da Alfândega e a Ponte D. Luís, contará com 18 pilotos e as velocidades dos seus barcos chegarão perto dos 240km/hora. Para concluir é de salientar que serão transmitidas por 30 canais de televisão, dada a sua importância a nível mundial. **M.B.M.**



21.384 imóveis transaccionados em Portugal

www.remax.pt

OBRIGADO

PELO MELHOR ANO DE SEMPRE

RE/MAX®