

Como sobreviver às festas de final de ano com intolerâncias alimentares

<https://sem lactose.com/2015/12/21/como-sobreviver-as-festas-de-final-de-ano-com-intolerancias-alimentares/>

Atualizado em: novembro 27, 2019

As festas de final de ano estão se aproximando e todos já estão organizando os preparativos, os presentes e a comilança! Panetones recheados, tortas de tirar o fôlego, quitutes difíceis de resistir. E aí alguém chega na sua frente com aquela fatia de *cheesecake* de frutas vermelhas e você, com muito pesar, diz “não obrigado”. Se você tem intolerância à lactose, ao glúten ou outras intolerâncias / alergias alimentares, você sabe do que estou falando. Para sobreviver às festividades de final de ano (e sentir-se bem) aqui vão algumas preciosas dicas.

Prepare um prato (ou mais) para levar

O Natal será na casa dos seus avós e você não pode comer nada que contenha lactose. Ofereça para levar o seu prato favorito para a festa. A gente sabe que as pessoas que não estão acostumadas a preparar alimentos sem lactose sentem-se completamente perdidas. Você pode preparar uma entrada como o [Antepasto Toscano](#), que todos vão adorar e tem tudo a ver com as cores do Natal. Se você não pode consumir glúten, leve torradinhas sem glúten para servir com o antepasto. Outra opção deliciosa é essa [Torta de Bacalhau](#), sem leite e sem glúten. Quer arrasar na sobremesa? Prepare essa [Cassata de Biscoito Champagne](#), elaborada com ingredientes zero lactose. Você tem alergia ao leite? Tenho certeza que essa [Mousse de Cacau](#) sem leite será um sucesso!

Faça a sua encomenda

Se você é daqueles que não curte colocar o pé na cozinha, a gente entende. Uma ótima opção é procurar empórios veganos, restaurantes vegetarianos ou confeitarias especializadas em doces e salgados sem lactose, sem proteína do leite, sem glúten e outros alérgenos e fazer a sua encomenda para o final de ano. Antecipe seu pedido, já que esta época é a mais movimentada do ano para essas lojas.

Faça um lanchinho prévio

Se há um ótimo conselho a ser seguido é esse, quando o evento é um coquetel ou alguma festa mais formal. Nessas situações fica chato levar sua comida para a festa e dificilmente os garçons saberão lhe dizer se o que estão servindo contém lactose ou algum ingrediente alérgeno. Faça um lanche um pouco antes da festa e divirta-se com as bebidas. Levar algumas barrinhas de cereais ou de frutas pode também ser uma opção se bater aquela fome no meio da festa.

Leve enzima lactase

Para quem tem intolerância à lactose, a enzima lactase é perfeita para esses momentos de festa. Tome uma cápsula ou dilua um sachê de enzima em água e tome antes de consumir alimentos que possam conter leite. Em festas é comum levar tempo entre o prato principal e as sobremesas. Lembre de tomar novamente a enzima antes de comer sobremesas com lácteos.

Você é o anfitrião? Veja se seus convidados têm alguma restrição alimentar

No Brasil ainda não temos uma cultura de falar sobre restrições alimentares. Muitas vezes essa questão é vista

como uma “chatice” ou “frescura”. Assim como você ou seus filhos, outras pessoas também podem ter restrições a alguns alimentos e sentirem-se desconfortáveis de comentar com você. Pergunte aos seus convidados se alguém possui restrição a algum tipo de ingrediente e prepare o cardápio de acordo.

Divirta-se

Eu sei, eu sei que passar por tentações é sempre difícil, mas acho fundamental que você encare sua restrição alimentar pela perspectiva do copo cheio até a metade. Para mim, e para outras pessoas que conheço que passaram pelo mesmo processo de readaptação alimentar, só vejo pontos positivos. Hoje minha alimentação é muito mais saudável do que na época em que comia de tudo. Abri as portas para um novo mundo de ingredientes, de novos sabores e hoje me sinto muito melhor e mais disposta. Por isso, não sinta-se desesperado, com pena de você mesmo. Relaxe, curta esses momentos únicos de celebração com aqueles que você mais ama e veja as novas oportunidades que estão aí, batendo na sua porta. E lembre: a gente está sempre por aqui dando dicas de como você pode se alimentar melhor e com muito sabor! Boas Festas!

Este site usa cookies para oferecer uma melhor experiência aos visitantes. [OkPolítica de Privacidade](#)