

O PODER DOS ALIMENTOS

Como fortalecer a imunidade
e ter mais disposição



O PODER DOS ALIMENTOS

**Como fortalecer a imunidade e ter
mais disposição**



Sumário

Apresentação

Verduras e legumes

Acelga
Agrião
Alcachofra
Alface
Aspargo
Berinjela
Brócolis
Cenoura
Couve
Espinafre
Pepino
Pimentão
Rúcula
Tomate

Frutas

Abacaxi
Acerola
Banana
Coco
Goiaba
Kiwi
Laranja
Limão
Maçã
Mamão
Manga
Maracujá
Melancia
Melão
Morango
Pera
Uva

Grãos e Cereais

Amaranto
Aveia
Quinoa
Semente de chia
Semente de linhaça
Soja

Ervas e condimentos

Alecrim

Alho

Cebola

Gengibre

Hortelã

Manjericão

Orégano

Salsinha

Combinações Poderosas

Receitas

Suco rosa

Suco calmante

Suco hidratante

Suco bronzeador

Suco antiestresse

Suco energético

Shake de semente de chia e morango

Shake de banana e farinha de linhaça

Shake de maçã, abacaxi e erva-cidreira

Vitamina anti-inchaço

Créditos

APRESENTAÇÃO

Ficar de olho na alimentação é o caminho mais seguro e eficiente para quem quer viver com saúde e ainda se sentir bonita e bem disposta. Ao contrário, porém, do que muita gente imagina, não é preciso abrir mão do prazer de comer e seguir uma dieta rígida e sem graça. Muito menos recorrer a alimentos caros ou difíceis de serem encontrados.

Ingredientes saborosos, comprados na feira próximo a sua casa ou no supermercado da esquina podem fazer mais por você do que muitos remédios. Frutas, legumes, verduras, cereais, ervas e muitos outros itens são riquíssimos em nutrientes, capazes de favorecer o funcionamento de todo o seu organismo.

Com uma alimentação adequada, você pode prevenir doenças, ter mais energia para as atividades diárias, aliviar os sintomas da menopausa ou da TPM e obter muitos outros benefícios. Isso sem falar dos resultados para sua aparência. Alguns alimentos deixam a pele, o cabelo e as unhas mais bonitos e saudáveis; outros promovem a saciedade e são grandes aliados para quem está em dieta.

Descubra, nas próximas páginas, todas as maravilhas que esses alimentos poderosos podem fazer por você.

VERDURAS E LEGUMES

ACELGA

Rica em vitamina K, que regula os processos de coagulação do sangue. Também é ótima fonte de vitamina E, que tem importante ação antioxidante, protegendo as membranas das células do corpo. Para se ter uma ideia, apenas uma porção de acelga fornece mais do que 10% das necessidades diárias desse nutriente.

A verdura também possui boa quantidade de ferro, mineral essencial para o transporte de oxigênio e formação de glóbulos vermelhos no sangue, e magnésio, que contribui para o bom funcionamento do sistema imunológico e o desenvolvimento dos ossos e dentes.

Beleza na mesa

A acelga contém vitaminas C e E, essenciais para a juventude da pele; cálcio e fósforo, para um sorriso saudável e betacaroteno, que previne o envelhecimento precoce.

Dicas espertas!

Na hora da compra, fique de olho: as folhas da acelga devem estar viçosas e firmes. Se o talo estiver mole ou com pontos pretos, ela já está se deteriorando. E aproveite a safra: a época da acelga vai de junho a agosto.

AGRIÃO

Seu principal nutriente é a vitamina C, um antioxidante que auxilia na imunidade. É recomendado, por exemplo, nas fases de estresse ou de infecções. Também favorece a digestão, participa da formação de ossos e dentes, é um excelente expectorante e beneficia a saúde do sistema ocular. Um dos erros que muitos cometem é o de comer somente as folhas do agrião e desprezar os talos, que possuem importantes nutrientes, como o iodo, elemento mineral indispensável para o metabolismo da tireoide.

Dicas espertas!

Ao escolher os maços, prefira os que tiverem talos firmes e folhas frescas e viçosas, de cor verde-escura, sem pontos amarelados ou escurecidos. Tenha cuidado ao manusear a verdura, pois suas folhas se rasgam com facilidade e os talos escurecem e apodrecem rapidamente quando danificados. A presença de flores e pequenos frutos verdes não prejudica a qualidade do agrião para consumo.

ALCACHOFRA

Contém diversas substâncias antioxidantes que agem contra os radicais livres - moléculas que se acumulam no organismo e podem danificar as células. Ajuda a prevenir doenças crônicas ou degenerativas e a retardar o processo de envelhecimento.

A alcachofra também contém inulina, que promove o desenvolvimento de bactérias benéficas no intestino. Esses microrganismos favorecem o funcionamento saudável do aparelho digestivo e do sistema imunológico. Outra

qualidade da alcachofra é ser rica em fibras alimentares, que contribuem para o controle das taxas de colesterol e de açúcar no sangue e para a redução do risco de certos tipos de câncer. Entre os minerais fornecidos em grandes quantidades, merecem destaque o potássio, que atua como regulador da pressão arterial e do pH sanguíneo, auxiliando nos processos digestivos e nas contrações musculares; o manganês, que facilita os processos metabólicos e tem papel antioxidante; e o magnésio, que também contribui para o bom funcionamento do sistema imunológico.

Dicas espertas!

Ao comprar, prefira as alcachofras com folhas bem fechadas - menos amargas e mais macias. Observe ainda se há manchas pretas nas pontas das folhas ou na base, pois isso indica que ela já perdeu o frescor. Verifique ainda o talo: se estiver flexível, sinal de que a alcachofra está no ponto para consumo.

ALFACE

Cerca de 95% da sua composição é de água e, por isso, quando consumida, ela ajuda a manter o corpo hidratado. É rica em potássio, um mineral importante para a atividade muscular. Sua falta no organismo pode provocar, por exemplo, as dolorosas cãibras. A alface é ainda fonte de antioxidantes, compostos que neutralizam os radicais livres e evitam o envelhecimento precoce. Também contém vitaminas A e C, que fortalecem o sistema imunológico, além de vitamina K, essencial para a coagulação do sangue

e para o fortalecimento dos ossos, diminuindo o risco de fraturas.

Beleza na mesa

A presença de vitaminas A e C deixa a pele bonita. A alface é uma ótima parceira na dieta, pois suas fibras proporcionam a sensação de saciedade, fazendo a fome demorar a voltar.

Dicas espertas!

Já na geladeira, conserva-se fresca por até quatro dias se for embalada em saco plástico ou vasilha com tampa e colocada na parte inferior do refrigerador.

ASPARGO

Contém fitoestrógenos, substâncias com estrutura semelhante aos hormônios humanos e que podem contribuir para a redução dos sintomas da menopausa. É fonte de vitamina C, que colabora para o fortalecimento do sistema de defesas do organismo e favorece a absorção do ferro, essencial para o transporte de oxigênio e a formação de glóbulos vermelhos no sangue. Também é uma fonte vegetal de ferro.

Outro nutriente importante desse legume é o ácido fólico, ou vitamina B9. Entre os minerais, o aspargo fornece boa quantidade de potássio, que age como regulador da pressão arterial e do pH sanguíneo, auxiliando na digestão e nas contrações musculares, e de manganês, que facilita os processos metabólicos e tem ação antioxidante.

Dicas espertas!

Os aspargos frescos se deterioram com facilidade, perdendo boa parte de seus nutrientes e de seu sabor em até três dias. Para conservá-los, guarde-os na geladeira em recipientes abertos. O congelamento preserva os nutrientes e não altera o sabor, mas deixa o legume mole demais.

BERINJELA

O alto teor de antioxidantes encontrado na berinjela ajuda na prevenção ou diminuição do risco de doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer. O legume conta ainda com grande quantidade de cobre, mineral necessário para a produção da hemoglobina e do colágeno, atuando na formação e reparação dos tecidos. A presença da vitamina B1 favorece o crescimento saudável e contribui para que o corpo produza energia a partir dos alimentos consumidos. Já a vitamina B6 favorece o bom funcionamento do sistema imunológico.

Beleza na mesa

A berinjela pode ser uma aliada na perda de peso graças à alta concentração de fibra solúvel, que age diretamente na diminuição da gordura e do nível de açúcar no sangue.

Dica esperta!

Quer reduzir o sabor amargo da berinjela? Corte-a em fatias ou rodela, polvilhe-a com sal e deixe descansar por cerca de 30 minutos. Depois, enxague bem, escorra e prepare conforme a receita escolhida.

BRÓCOLIS

O vegetal é rico em cálcio, poderoso aliado na formação e manutenção dos ossos e dos dentes e no equilíbrio da pressão arterial. Ainda que em pouca quantidade, também contém ferro, mineral importante no combate à anemia; porções generosas de ácido fólico, fundamental para o sistema nervoso; vitamina A, fundamental para a visão e proteção da pele, e vitamina C, estimulante do sistema imunológico. Conta ainda com altas doses de antioxidantes, que protegem as células contra as agressões que podem causar câncer e acelerar o envelhecimento, e fibras, que ativam o funcionamento do intestino e auxiliam no controle do colesterol.

Dicas espertas!

O brócolis é sensível e dura pouco. Por isso, conserve-o na geladeira, dentro de um saco perfurado. Antes de guardá-lo, retire as folhas murchas e as partes danificadas. Se quiser, congele-o, pois as baixas temperaturas não alteram suas propriedades nutricionais.

CENOURA

É rica em betacaroteno, que ajuda a proteger a visão e a reduzir riscos de problemas oculares relacionados à idade. Tem ainda papel importante na prevenção de diversas doenças, pois atua como antioxidante, neutralizando os radicais livres e aumentando a imunidade. Também é rica em fibras, que estimulam o bom funcionamento do intestino.

Beleza na mesa

A cenoura proporciona elasticidade à pele, brilho aos cabelos, fortalece as unhas e atua no metabolismo das gorduras.

Dicas espertas!

Procure cozinhá-la por pouco tempo para conservar seu sabor e seus nutrientes. Nunca descasque a cenoura, pois a parte mais nutritiva está justamente perto da superfície. O ideal é apenas lavá-la e raspá-la.

COUVE

Além das substâncias antioxidantes, a couve é rica em cálcio, mineral essencial para a formação dos ossos e manutenção da massa óssea. Contém ainda alta concentração de vitamina C, importante para proteger o organismo de infecções, conservar a saúde de ossos, cartilagens e mucosas e facilitar a absorção de ferro. Fundamental para a formação de glóbulos vermelhos, esse mineral também evita anemias e participa da produção de células e hormônios.

A presença da vitamina K ajuda a regular a coagulação do sangue, enquanto o manganês facilita vários processos metabólicos e atua contra os efeitos dos agentes oxidantes.

Beleza na mesa

Por ser rica em cálcio, vitamina A e proteínas, a couve é excelente para o fortalecimento das unhas.

Dica esperta!

Depois de fatiada, a couve perde rapidamente seus nutrientes. Nesse caso, conserve-a na geladeira por até dois dias.

ESPINAFRE

A hortaliça reúne nutrientes de alta qualidade. Para começar, contém grande concentração de ácido fólico, essencial para o sistema nervoso. Possui elevado teor de potássio e baixo teor de sódio, o que auxilia no controle da pressão arterial. Também é fonte de vitamina K, cálcio e fósforo, que favorecem a saúde dos ossos, e luteína, um pigmento benéfico à visão. O espinafre ainda é rico em ferro, vitamina C, vitamina A e antioxidantes, que protegem a pele contra o envelhecimento precoce e as células contra o câncer. Graças às suas fibras, que podem auxiliar no controle dos níveis de açúcar no sangue, o espinafre age na prevenção de diabetes.

Beleza na mesa

Por ser rico em fibras, o espinafre estimula o bom funcionamento do intestino e promove uma verdadeira faxina no organismo. Resultado? Sua pele fica linda!

Dicas espertas!

Depois de comprar o espinafre, procure guardá-lo imediatamente na geladeira. Se preferir congelar a hortaliça, basta lavar e secar bem as folhas e acondicioná-las em um saco plástico,

retirando o ar. Dessa forma, pode ser mantida no *freezer* por até 30 dias.

PEPINO

Contém antioxidantes que agem na prevenção de doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer. A hortaliça também oferece vitamina C, outro antioxidante importante, que protege o organismo de infecções, mantém a saúde de ossos, cartilagens e mucosas e facilita a absorção de ferro.

A vitamina B5 é também um importante componente, que contribui para o bom funcionamento do sistema imunológico, assim como o magnésio, mineral fundamental para o desenvolvimento dos ossos e dos dentes. Também é fonte de potássio, que atua como regulador da pressão arterial e do pH sanguíneo e auxilia nos processos digestivos e nas contrações musculares.

Beleza na mesa

O silício e o enxofre, presentes no pepino, ajudam a fortalecer o cabelo!

Dicas espertas!

Na hora da compra, verifique se a casca do pepino está lustrosa e brilhante, com cor viva. Se estiver rugosa, ele já passou do ponto. Dê suaves batidas com o nó dos dedos na parte central do legume. Se o som produzido for oco, não o utilize.

PIMENTÃO

É excelente fonte de vitamina C, fundamental para o sistema imunológico. Quando maduro, oferece vitamina A, importante para a saúde dos ossos, da pele, da visão e do sistema reprodutivo. Contém também vitamina C, poderoso antioxidante que ajuda no combate aos radicais livres e no fortalecimento da imunidade. O pimentão vermelho ainda é rico em licopeno, pigmento responsável pela coloração avermelhada, que age como antioxidante nas células, oferecendo proteção contra o envelhecimento precoce e as doenças cardiovasculares.

Dicas espertas!

É possível guardar o pimentão nas prateleiras inferiores da geladeira por até uma semana, embalado em saco plástico com furinhos. Se preferir, congele-o cru e sem cortá-lo para que não perca o sabor. Aproveite a safra, que vai de outubro a janeiro. Fora desse período, os pimentões costumam ser bem caros.

RÚCULA

É rica em vitamina K, que ajuda na fabricação de proteínas responsáveis pela regulação da coagulação do sangue. Também é fonte de vitamina B9, conhecida como ácido fólico – substância que desempenha papel fundamental na redução do risco de más-formações fetais e, por isso, é especialmente recomendada às mulheres em idade fértil. Esse nutriente também é importante para o bom funcionamento dos sistemas nervoso e imunológico, além de facilitar os processos de cicatrização da pele. Assim como outros vegetais, a rúcula tem substâncias

antioxidantes, que atuam na redução do risco de vários tipos de câncer e de doenças cardiovasculares, e também retardam o processo de envelhecimento.

Dicas espertas!

Na hora da compra, verifique se as folhas estão viçosas e firmes. As amareladas, murchas e com pontos pretos devem ser descartadas. Os talos devem estar inteiros; se estiverem quebrados, as folhas murcharão rapidamente. Se a rúcula já estiver embalada e pré-higienizada, observe se há um líquido amarelado no fundo da embalagem – sinal de que a verdura já está se deteriorando.

TOMATE

Oferece boa quantidade de vitamina A e é uma excelente fonte de vitamina C. Enquanto a vitamina A é fundamental para a visão, crescimento dos ossos e saúde da pele, a vitamina C fortalece o sistema imunológico, participa da formação de colágeno (tecido que mantém a parede dos vasos sanguíneos) e contribui para a cicatrização de feridas.

Além disso, contém elevadas doses de licopeno, o que confere a ele a cor avermelhada bem como as propriedades antioxidantes, importantes para a prevenção de doenças cardiovasculares e de alguns tipos de câncer.

Beleza na mesa

Os tomates são, de longe, a fonte mais rica em licopeno, poderoso antioxidante que combate os radicais livres e retarda o processo de envelhecimento.

Dica esperta!

O calor aumenta a biodisponibilidade do licopeno, ou seja, esse nutriente é melhor absorvido pelo nosso organismo quando os tomates são cozidos. Assim, capriche nos molhos e sopas de tomate.

FRUTAS

ABACAXI

Fruta importante por suas propriedades nutricionais: é rica em vitaminas C, A e B1, além de conter magnésio, cobre, manganês, ferro, fibras e bromelina. Por isso, fortalece o sistema imunológico e, por ser rico em fibras, melhora o funcionamento do intestino. Além disso, graças à ação da enzima bromelina, facilita a digestão. E os benefícios não param por aí: o abacaxi regula a atividade muscular do coração e é um excelente diurético.

Beleza na mesa

Por funcionar como um diurético natural e ainda favorecer o bom funcionamento do intestino, o abacaxi é um aliado e tanto para deixar a barriga sequinha.

Dicas espertas!

Para escolher um abacaxi maduro e docinho, puxe uma das folhas da coroa. Se ela sair facilmente, é sinal de que a fruta está no ponto! Se preferir, pressione levemente a casca: quanto mais dura estiver, maior é a chance de ainda estar verde.

ACEROLA

É a fruta com maior teor de vitamina C. Cada 100 g de acerola pode ter de 1000 a 1500 mg de ácido ascórbico

(vitamina C). O caju, por exemplo, tem 200 mg e a laranja, 45 mg. A acerola também é excelente no combate à fadiga e ao estresse, além de contar com propriedades que estimulam as defesas do organismo. Rica em minerais, flavonoides e antocianinas, age como um eficiente antioxidante, prevenindo doenças cardíacas e câncer.

Beleza na mesa

Graças ao alto teor de vitamina C, além dos efeitos antioxidantes, a acerola tem propriedades que estimulam a síntese de colágeno, deixando a pele mais firme e viçosa.

Dicas espertas!

Nem sempre é fácil encontrar a acerola. Para tê-la sempre à mão durante todo o ano, basta congelar a fruta *in natura*! Lave-a, coloque em uma embalagem bem fechada e leve ao freezer.

BANANA

É riquíssima em potássio, importante para a prevenção e o tratamento da hipertensão arterial. Esse mineral ajuda ainda a promover a dilatação dos vasos, melhora o fluxo sanguíneo e também a sensibilidade à insulina, auxiliando os pacientes que desenvolveram resistência ao hormônio. É um poderoso aliado para evitar as dolorosas câibras.

A banana contém ainda o aminoácido triptofano, que se converte em serotonina, gerando a sensação de bem-estar no organismo. Por isso, é uma fruta importante na prevenção e tratamento da depressão. E seus benefícios

não param por aí: o potássio e a vitamina B6 ajudam a diminuir as cólicas menstruais!

Beleza na mesa

As vitaminas A, C e do complexo B, presentes na banana, contribuem para a saúde dos cabelos, das unhas e da pele.

Dicas espertas!

Escolha as frutas com formato arredondado e aquelas nas quais a parte amarela da casca predomine sobre a preta. Quanto maiores as manchas escuras, maior a chance de estarem passadas. Em casa, guarde em local fresco e arejado, fora da geladeira.

COCO

A polpa da fruta possui grande quantidade de fibras e auxilia no bom funcionamento do intestino. Deve ser consumida moderadamente, uma vez que tem alto teor calórico. Para se ter uma ideia, cada 100 g de coco maduro tem aproximadamente 370 calorias. Já a água do coco verde, que age como um hidratante natural, tem poucas calorias. Fonte de minerais, como sódio e potássio, evita a desidratação ao repor rapidamente as substâncias expelidas pela urina e pelo suor.

Beleza na mesa

Algumas pesquisas indicam que o óleo de coco ajuda no processo de emagrecimento, principalmente na queima de gordura

abdominal. Isso porque acelera o metabolismo, aumenta a saciedade e diminui a fome. Mas não exagere na dose: 1 colher de sopa desse óleo tem aproximadamente 120 calorias.

Dicas espertas!

Quando fechado, o coco se conserva em boas condições por até dois meses. Depois de aberto, deve ser consumido no mesmo dia ou, no máximo, em cinco dias, se guardado em recipiente fechado na geladeira. O coco ralado fresco mantém-se por dois dias no refrigerador, embalado em saco plástico fechado.

GOIABA

É rica em vitamina C, necessária para a produção de colágeno, para a formação dos glóbulos vermelhos do sangue e para o metabolismo de alguns aminoácidos. Também facilita a absorção de ferro e fortalece o sistema imunológico, aumentando a resistência a infecções. É fonte de licopeno, um dos mais potentes antioxidantes, sugerido na prevenção de cânceres e da formação de placas de gorduras nos vasos sanguíneos.

Beleza na mesa

Rica em vitamina C, um poderoso antioxidante, neutraliza a ação dos radicais livres e previne o envelhecimento precoce.

Dicas espertas!

Escolha as goiabas com formato regular, sem machucados ou marcas de insetos. Descarte as

que tiverem casca amassada ou cortes. Guarde-as na gaveta da geladeira, pois a fruta é delicada e estraga-se facilmente.

KIWI

Fonte de cálcio, magnésio, ferro e potássio, a fruta auxilia no equilíbrio da pressão arterial e pode aumentar as defesas do organismo. Riquíssima em vitamina C – duas vezes mais do que a laranja e o limão –, atua nas células de defesa do organismo, sendo uma ótima opção para melhorar a imunidade. A coloração verde do kiwi é efeito da clorofila, um excelente desintoxicante, que contribui para a eliminação de toxinas do organismo e do excesso de líquido corporal.

Beleza na mesa

Excelente opção para quem está em dieta, o kiwi tem, em média, apenas 50 calorias. E por ser rico em vitamina C e outros antioxidantes, o consumo da fruta colabora para a beleza da pele e previne o aparecimento de rugas.

Dicas espertas!

Na hora da compra, escolha o kiwi que apresente polpa macia e que não esteja mole nem com aspecto enrugado. Conserve-o na geladeira.

LARANJA

Contém um verdadeiro pacote de poderosos antioxidantes, como magnésio e betacaroteno, que atuam na prevenção de doenças cardiovasculares e até mesmo de alguns tipos de câncer. A alta concentração de vitamina C proporciona o bom funcionamento do sistema imunológico, protegendo o organismo de infecções. O potássio, por sua vez, auxilia na manutenção da pressão arterial em níveis saudáveis. O ideal é consumir a fruta juntamente com folhas verde-escuras e feijão, pois o ferro desses alimentos é mais bem absorvido pelo organismo na presença de vitamina C.

Beleza na mesa

Por ser rica em vitamina C, poderoso antioxidante, retarda o envelhecimento das células e atua na manutenção do colágeno, tecido de sustentação do organismo.

Dicas espertas!

A vitamina C, o nutriente mais importante da laranja, se perde com facilidade quando a polpa entra em contato com o ar. Por isso, só descasque a laranja na hora em que for consumi-la. Se quiser deixar a fruta descascada, mantenha a parte branca.

LIMÃO

Além de ótima fonte de vitamina C, importante para o bom funcionamento do sistema imunológico, o limão também contém vitamina A, conhecida por sua atividade na manutenção da saúde da pele e dos ossos.

Vale destacar ainda o potássio, que colabora para o equilíbrio dos níveis de sais minerais no organismo e combate a hipertensão arterial. Assim como as outras frutas cítricas, o limão também contém flavonoides, antioxidantes que ajudam a prevenir doenças cardíacas.

Dicas espertas!

Para que o limão forneça mais suco, mantenha-o em temperatura ambiente antes de cortá-lo. Se quiser utilizar a casca para dar sabor a alguma receita, rale cuidadosamente, sem atingir a parte branca, que tem sabor amargo.

MAÇÃ

É rica em pectina, uma fibra solúvel que reduz o risco de doenças cardiovasculares e previne a prisão de ventre. E tem mais! Essa fibra ajuda na redução dos níveis de LDL, o “mau colesterol” do sangue, e funciona como um agente natural contra substâncias tóxicas no organismo. As substâncias antioxidantes, presentes tanto na casca quanto na polpa, atuam no combate aos radicais livres. A fruta ainda ajuda na higiene, pois aumenta a produção de saliva, diminuindo o número de bactérias na boca e contribuindo no combate às cáries.

Beleza na mesa

Uma maçã tem, em média, apenas 63 calorias e é uma excelente opção para o lanchinho entre as refeições, principalmente para quem está em dieta. Isso porque as fibras presentes na casca dão sensação de saciedade. Além disso, a fruta

é fonte de biotina, substância que previne a queda de cabelos.

Dicas espertas!

Escolha as frutas firmes, de casca lisa, sem machucados nem amassados. E prefira as de cor viva, que são mais doces. Quando tiver de reservar maçãs já cortadas, pingue gotas de limão para que não escureçam.

MAMÃO

É rico em substâncias antioxidantes, que protegem contra o desenvolvimento de doenças crônicas, como as cardiovasculares e o câncer. Sua alta quantidade de fibras também contribui para o controle das taxas de colesterol e de açúcar no sangue, além de favorecer o funcionamento do intestino e prevenir a prisão de ventre. Excelente fonte de vitamina C, protege o organismo de infecções, mantém a saúde de ossos, cartilagens e mucosas e facilita a absorção de ferro. Oferece ainda boa quantidade de vitamina A, fundamental para a saúde dos olhos e que ajuda o sistema de defesas do organismo, prevenindo infecções.

Beleza na mesa

O mamão é rico em betacaroteno, antioxidante que auxilia na formação de melanina, responsável pela pigmentação da pele e que possibilita um lindo bronzeado!

Dicas espertas!

O mamão deve ter a casca firme, sem rachaduras, machucados ou manchas brancas de fungo. Se o mamão não estiver totalmente maduro, pode ser guardado em local fresco e seco. Caso contrário, coloque-o na parte mais baixa da geladeira.

MANGA

Rica em substâncias antioxidantes e compostos fenólicos, que têm propriedades anti-inflamatórias e de controle do colesterol e do diabetes. É fonte de betacaroteno, que se transforma em vitamina A no organismo, protegendo contra infecções e degenerações na visão.

A manga também contém vitamina C, de ação antioxidante e que ajuda no bom funcionamento do sistema de defesa do organismo, e vitamina E, que protege as membranas das células. Rica em fibras solúveis, contribui para a redução do nível do “mau colesterol”, o LDL, prevenindo doenças cardiovasculares e favorecendo o funcionamento do intestino.

Dica esperta!

Caso queira congelar a manga, descasque-a e bata no liquidificador. Distribua a polpa em fôrmas de gelo e leve ao *freezer*. Utilize no preparo de sucos ou molhos.

MARACUJÁ

Reconhecido como um calmante natural, contém passiflorina, uma substância que oferece ação sedativa. É

ainda uma boa fonte de vitamina C, que atua no fortalecimento do sistema de defesa do organismo e facilita a absorção do ferro. O maracujá também é fonte desse mineral, essencial para o transporte de oxigênio e para a formação de glóbulos vermelhos no sangue. A fruta é rica em potássio, que equilibra a pressão arterial e o pH sanguíneo e auxilia nos processos digestivos e nas contrações musculares.

Beleza na mesa

A casca do maracujá é rica em pectina, fibra que diminui a absorção das gorduras no intestino e promove a saciedade. Excelente ajuda para quem está em dieta! Pode ser consumida na forma de farinha, misturada em sucos e iogurtes.

Dicas espertas!

Ao comprar maracujá azedo, escolha a fruta pesada e com casca enrugada, sinal de que já está madura. Já o maracujá doce deve ter a casca lisa e brilhante. Em ambos os casos, elas não devem ter manchas escuras nem rachaduras.

MELANCIA

Contém licopeno, que auxilia na redução do “mau colesterol” (LDL) no sangue, tendo, assim, ação protetora contra as doenças cardiovasculares. A vitamina A, presente em boa quantidade, é importante para a saúde dos olhos e ajuda o sistema de defesa do organismo. Já o ferro é essencial para o transporte de oxigênio e para a formação

de glóbulos vermelhos no sangue, enquanto o magnésio contribui para o bom funcionamento do sistema imunológico e para o desenvolvimento dos ossos e dentes. Merece destaque ainda o potássio, que atua como regulador da pressão arterial e do pH sanguíneo, auxilia nos processos digestivos e nas contrações musculares e promove a limpeza dos rins.

Dicas espertas!

A melancia deve ter a casca firme, brilhante e sem manchas escuras, e deve ser pesada em relação ao seu volume. A melhor época para comprá-la é entre outubro e janeiro. Aproveite a safra e congele-a: corte em cubos, embale bem e leve-a ao *freezer*.

MELÃO

A grande quantidade de água, combinada às propriedades diuréticas do potássio e levemente laxantes do magnésio, tornam a fruta um excelente desintoxicante. A vitamina C favorece o bom funcionamento do sistema imunológico, além de participar da formação de colágeno, ossos e glóbulos vermelhos e facilitar a absorção de ferro dos alimentos. Já o betacaroteno, que se transforma em vitamina A no organismo, protege vários tecidos, como pele, ossos e mucosas, e também contribui para o nosso sistema de defesa. Ganha destaque ainda o sódio, importante para a contração muscular e para a absorção de nutrientes pelas células.

Beleza na mesa

Com baixo teor calórico, mas riquíssimo em água e nutrientes, o melão é uma ótima opção para a manutenção de um peso saudável.

Dicas espertas!

Para verificar se a fruta está madura, pressione levemente o “umbigo”, local de onde sai o caule. Se ele ceder um pouco, significa que está no ponto. O melão doce deve apresentar aroma suave e delicado. Caso contrário, foi colhido prematuramente.

MORANGO

Possui pectina e fibras solúveis, que contribuem para a redução do “mau colesterol” (LDL) e favorecem o funcionamento do intestino. Também contém potássio, mineral que equilibra a quantidade de sódio no organismo e evita o inchaço. Sua coloração avermelhada se deve à presença da antocianina, substância antioxidante que contribui para a prevenção de doenças relacionadas à baixa imunidade.

O morango ainda é riquíssimo em vitamina C, que fortalece o sistema imunológico e estimula a produção de colágeno. Mas atenção: como parte de suas substâncias antioxidantes se perdem em contato com o oxigênio, evite cortá-lo ou triturá-lo. Se for consumir em forma de suco, tome-o imediatamente. Retire o cabinho somente na hora de servir.

Beleza na mesa

O morango é repleto de nutrientes que mantêm os níveis de energia elevados, diminuindo a vontade de beliscar durante o dia.

Dicas espertas!

Ao comprar, verifique as frutas na camada inferior da embalagem. Não leve se estiverem amassadas, mofadas ou apodrecidas. Antes de servir, o ideal é deixar os morangos de molho em água com vinagre por cerca de 20 minutos.

PERA

A grande quantidade de fibras solúveis e insolúveis, especialmente na casca, favorece o bom funcionamento do intestino e ajuda no controle do colesterol, contribuindo para a prevenção de doenças cardiovasculares. Conta ainda com a presença do cobre, mineral importante na formação de colágeno, responsável pela estrutura e reparação dos tecidos – principalmente pele e músculos.

Fonte de vitamina K, a pera ainda ajuda a regular o sistema de coagulação do sangue e atua na formação dos ossos. Além disso, é uma importante fonte de potássio, mineral que tem efeito diurético e evita a retenção de líquidos no organismo.

Beleza na mesa

A pera contém grande quantidade de fibras insolúveis, que favorecem o funcionamento do intestino. Resultado? Ajuda na perda de peso e deixa a pele mais viçosa e bonita.

Dicas espertas!

As peras são delicadas e sensíveis. Guarde-as em local seco e arejado, embaladas em papel, uma a uma. Nunca guarde-as em sacos plásticos fechados, pois o gás etileno, produzido naturalmente pela fruta, acelera a maturação e pode fazer com que apodreçam.

UVA

É fonte de carboidratos, essenciais para o fornecimento de energia ao corpo. Também contém vitamina C, vitaminas do complexo B e sais minerais, como ferro, cálcio e potássio. Possui ação antioxidante, atuando no combate aos radicais livres e prevenindo diversas doenças. Na casca da uva rosada, encontra-se uma substância cardioprotetora chamada resveratrol, que ajuda no controle do colesterol, na diminuição da formação de coágulos sanguíneos e na prevenção da trombose.

Beleza na mesa

O resveratrol também age no combate aos radicais livres, prevenindo o envelhecimento precoce.

Dicas espertas!

Escolha os cachos cheios, com uvas lisas e superfície intacta. Evite se as uvas estiverem enrugadas. Guarde-as na geladeira, bem embaladas. E lave-as cuidadosamente na hora de servir, sem arrancá-las do galho.

GRÃOS E CEREAIS

AMARANTO

Originária dos Andes, a planta é cultivada há mais de 2 mil anos. Trata-se de um pseudocereal rico em nutrientes, com alto teor de amido e, por isso, é uma ótima fonte de carboidrato, como o arroz, o trigo e o milho. Possui grande quantidade de fibras e gorduras insaturadas, ou seja, gorduras saudáveis, relacionadas à redução das doenças cardíacas. Contém antioxidantes, importantes na prevenção do envelhecimento celular, e maior quantidade de cálcio, ferro e fósforo que os demais cereais.

Por ser livre de glúten – proteína presente no trigo, centeio, aveia e cevada –, o amaranto é uma excelente opção para as pessoas celíacas (que têm alergia ao glúten).

Dicas espertas!

O amaranto pode ser consumido tanto como grão inteiro ou como farinha integral. Nesse caso, utilize-a no preparo de sopas, tortas, bolos e pães.

AVEIA

Rica em cálcio, ferro e proteínas, além de vitaminas e carboidratos, a aveia é um cereal muito nutritivo. O destaque, porém, fica para suas fibras solúveis, conhecidas como betaglucanas, que, em contato com a água, transformam-se em um gel que melhora o funcionamento

do intestino. Além disso, essas fibras retardam o esvaziamento gástrico, fazendo a digestão dos carboidratos ocorrer lentamente. Isso provoca o equilíbrio da glicemia (concentração de açúcar no sangue).

Beleza na mesa

Por retardarem o esvaziamento gástrico, as betaglucanas prolongam a sensação de saciedade. Por isso, a aveia é uma excelente opção para quem está em dieta!

Dicas espertas!

A aveia é encontrada na forma de farinha, flocos (finos ou grossos) e farelo. Consuma-a adicionada a sucos, shakes, vitaminas e até sopas. Se preferir, use-a no preparo de bolos, tortas doces ou salgadas, pães, biscoitos e farofas.

QUINOA

Cultivada nas regiões andinas há mais de 5 mil anos, é conhecida como o trigo dos incas. Apesar do pequeno tamanho, é um cereal riquíssimo em nutrientes. Segundo a Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), a quinoa é o melhor e mais completo alimento de origem vegetal. Trata-se de uma excelente fonte de vitaminas, sais minerais e carboidrato de baixo índice glicêmico, ou seja, leva mais tempo para ser transformado em açúcar no sangue e, por isso, evita a produção em excesso de insulina (hormônio que induz a produção de gordura corporal). Entretanto, o que torna o

grão tão especial é seu alto valor proteico – semelhante aos alimentos de origem animal. Ao contrário, porém, das carnes, é livre de gorduras saturadas, que prejudicam o coração.

Dicas espertas!

A quinoa em grão pode ser consumida como substituta do arroz ou no preparo de saladas como tabule. Já a farinha de quinoa é ótima para o preparo de pães, panquecas e tortas.

SEMENTE DE CHIA

Trata-se de uma semente rica em ômega 3, que oferece propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, protegendo o organismo de problemas como obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares. É fonte de proteínas e de fibras, tanto solúveis como insolúveis.

As fibras solúveis retardam a absorção do açúcar proveniente dos alimentos, melhorando o índice glicêmico e evitando picos de insulina, prejudiciais aos diabéticos ou a quem quer perder peso. Essas fibras ainda favorecem o trânsito intestinal, ajudando na eliminação de toxinas.

Beleza na mesa

A semente de chia é uma ótima aliada na perda de peso. Isso porque suas fibras solúveis, quando em contato com a água, formam uma espécie de gel que incha no estômago. Resultado: a fome demora para aparecer!

Dicas espertas!

A semente de chia praticamente não tem gosto e tem textura parecida com as sementes de tomate. Para consumi-la, acrescente ao iogurte, à salada de frutas ou às sopas.

SEMENTE DE LINHAÇA

É a maior fonte vegetal de ômega 3. Também contém altíssima quantidade de fibras solúveis e insolúveis. Graças a essa composição, atua na regulação do sistema imunológico; previne alguns tipos de câncer e problemas cardiovasculares; age como antioxidante e anti-inflamatório; melhora a digestão e o funcionamento do intestino e equilibra a taxa de açúcar e colesterol no sangue.

Conta ainda com alto teor de lignana, um fitoestrógeno que reduz os sintomas da menopausa e a retenção de líquidos durante a TPM, além de proteger contra o câncer de mama.

Beleza na mesa

A grande quantidade de ácidos graxos ômega 3 presentes na semente de linhaça colabora com a queima de gordura, principalmente na região abdominal. Perfeita para quem quer afinar a cintura!

Dicas espertas!

Conserve a semente em local arejado e seco. O ideal é triturá-la imediatamente antes do consumo. Se preferir armazená-la já triturada, conserve-a na geladeira para evitar a oxidação das gorduras saudáveis que a semente possui.

SOJA

Pertencente à família das leguminosas, como feijão, lentilha, grão-de-bico e ervilha. É rica em proteínas, lipídios (gordura), fibras, vitaminas e minerais. Mas o destaque fica por conta das isoflavonas, ou seja, fito-hormônios (hormônios de origem vegetal) que atuam como um antioxidante, diminuindo as taxas do “mau colesterol” (LDL) no sangue e, dessa forma, o risco de doenças cardiovasculares. As isoflavonas ainda auxiliam no equilíbrio da quantidade do hormônio estrógeno no organismo feminino, amenizando os sintomas da menopausa.

Dicas espertas!

Há diversas maneiras de consumir a soja. Escolha a que mais lhe agrada. Você pode encontrá-la, por exemplo, em forma de farelo ou farinha, como proteína texturizada, extrato proteico (leite de soja), tofu (queijo de soja), missô (pasta de soja), shoyu (molho de soja) e até torrada, semelhante ao amendoim.

ERVAS E CONDIMENTOS

ALECRIM

Um eficiente antioxidante, o alecrim previne o envelhecimento precoce. Age ainda como diurético, protege o fígado, auxilia a digestão, ajuda a reduzir os gases, atua como anti-inflamatório e melhora o hálito. É conhecido também por promover o relaxamento e acalmar a musculatura.

Graças ao ácido rosmarínico, melhora a circulação sanguínea, além de aumentar o fluxo de sangue rico em oxigênio para o cérebro, facilitando as funções cerebrais e estimulando a concentração, a atenção e a memória.

Beleza na mesa

É indicado como fortificante do couro cabeludo, tem ação anticaspa e previne a queda de cabelo.

Dicas espertas!

Com aroma e sabor marcante, o alecrim dá um toque especial ao frango, à carne de panela, aos marinados, aos refogados e até à batata cozida!

ALHO

Graças aos seus compostos sulfurosos, responsáveis pelo odor característico, o alho ajuda na desintoxicação do

organismo, pois ativa enzimas que inibem o crescimento bacteriano e facilita a eliminação de substâncias tóxicas.

O alho é também rico em flavonoides, vitaminas do complexo B e óleos essenciais, que atuam no fortalecimento do sistema imunológico e no equilíbrio do colesterol, além de exercerem importante função anticancerígena.

Beleza na mesa

Por possuir a alicina, substância que dissolve a gordura, o alho ajuda a manter sua silhueta enxuta!

Dicas espertas!

Deixe os dentes de alho de molho em água durante dez minutos antes de usá-los.

Assim, as cascas se soltam com facilidade e você evita o cheiro forte nas mãos.

CEBOLA

Oferece ação anti-inflamatória e contém grande quantidade de nutrientes que combatem principalmente problemas respiratórios. Apresenta ainda ação bactericida, que ajuda a combater processos infecciosos, a proteger o sistema digestivo e a reduzir o risco de problemas intestinais.

Beleza na mesa

Abuse da cebola roxa, rica em antocianina, substância que atua como antioxidante e contribui para a beleza da pele e dos cabelos.

Dicas espertas!

Descasque a cebola sob água corrente, para evitar que os olhos lacrimejem. Para acabar com o cheiro forte nas mãos, esfregue-as com um pouco de pó de café usado.

GENGIBRE

Conta com vários nutrientes antioxidantes, que atuam na prevenção de diversos tipos de câncer e nutrientes com ação anti-inflamatória. O composto ativo que dá o gosto picante ao gengibre, o gingerol, ajuda no alívio de enjoo e náuseas. O principal nutriente do gengibre é o magnésio, que fortalece o sistema de defesa do organismo, prevenindo infecções, além de ser um mineral importante para o desenvolvimento dos ossos e dentes.

Beleza na mesa

O gengibre é um alimento termogênico, que acelera o metabolismo e ajuda na queima de calorias. Aposte nessa delícia para emagrecer!

Dica esperta!

Para evitar a perda de suas propriedades, é melhor consumir a raiz crua. Adicione-a ralada ao suco de abacaxi, por exemplo, ou como tempero de carnes, refogados e sopas.

HORTELÃ

Rica em vitaminas A e C, cálcio, ferro, fibras e ômega 3, a erva contribui para o alívio dos problemas digestivos.

Ameniza azias, elimina bactérias, reduz os gases e regula o funcionamento do intestino. É ainda eficiente para conter os espasmos musculares, agindo como um poderoso calmante nas cólicas abdominais. Seu chá atua como ótimo expectorante e broncodilatador. Além disso, ajuda a refrescar o hálito.

Beleza na mesa

Se você quer perder alguns quilinhos, experimente tomar 1 xícara de chá de hortelã depois das refeições. Isso vai contribuir para a sensação de saciedade até a próxima refeição.

Dicas espertas!

A erva fresca geralmente é vendida em maço. Escolha o que tiver folhas viçosas, de cor verde vibrante e livre de manchas. Se preferir hortelã seca, compre a que estiver mais bem acondicionada e conserve-a num recipiente de vidro fechado, em local fresco, escuro e seco.

MANJERICÃO

Fonte de vitaminas A e C, cálcio, ferro e magnésio, oferece alto potencial antioxidante, atuando no combate e propagação dos radicais livres. Assim, previne o envelhecimento precoce e as doenças crônico-degenerativas, como câncer e problemas cardiovasculares.

O manjericão ainda apresenta ação antibacteriana e anti-inflamatória, estimula o sistema nervoso e reduz o nível de glicemia do sangue.

Beleza na mesa

Troque o sal da salada por folhinhas de manjeriço. Você vai se surpreender com o sabor e ainda diminuir a retenção de líquido.

Dicas espertas!

Acrescente as folhas de manjeriço somente ao final da preparação. Assim, manterá seu sabor, frescor e textura inalterados, além de preservar seus compostos antioxidantes.

ORÉGANO

As folhas de orégano são riquíssimas em antioxidantes, que ajudam no combate de doenças decorrentes do envelhecimento, especialmente alguns tipos de câncer e doenças cardiovasculares. Apresenta ainda bons resultados na prevenção da hipoglicemia (diminuição do nível de açúcar no sangue) e, na forma de chá, alivia a tosse e as cólicas intestinais.

Dicas espertas!

Se possível, utilize o orégano fresco, que preserva todo seu poder antioxidante intacto. Guarde-o em embalagem bem fechada, na geladeira. Se optar por orégano seco, guarde-o em pote fechado, longe da luz e da umidade.

SALSINHA

É fonte de nutrientes, como vitamina C e ferro, contribuindo para a prevenção da anemia. A erva ainda

auxilia na resistência do sistema imunológico, fortifica os ossos e contribui para a saúde do sistema nervoso.

O uso regular da salsinha ajuda no controle da pressão arterial, na prevenção de inflamações e de problemas digestivos. Rica em clorofila e potássio, é um eficiente diurético, auxiliando na eliminação dos líquidos e, assim, evitando o inchaço.

Beleza na mesa

A salsinha auxilia na eliminação das toxinas, contribuindo para a limpeza do organismo, a redução da celulite e a perda de peso.

Dicas espertas!

Guarde o maço de salsinha na geladeira, em saco plástico, mas sem fechá-lo. Caso comece a murchar, pingue um pouco de água fria nas folhas.

COMBINAÇÕES PODEROSAS

Laranja (vitamina C) + feijão (ferro)

A combinação é poderosa porque o ferro, fundamental para o bom funcionamento do sistema imunológico e o transporte do oxigênio pela corrente sanguínea, precisa de um ambiente ácido para ser absorvido, que pode ser obtido por meio da vitamina C.

O consumo de outras fontes de vitamina C, como suco de limão na refeição, ou abacaxi, morango ou kiwi na sobremesa, oferece o mesmo benefício. Como substituto do feijão, podem ser usados pimentão, nozes, castanhas e amendoim, por exemplo.

Cenoura (vitamina A) + feijão (ferro)

O consumo de alimentos ricos em vitamina A garante o melhor aproveitamento do ferro. Durante o processo digestivo, esses nutrientes se unem, impedindo que outras substâncias prejudiquem a absorção do ferro.

Outras fontes de vitamina A são: gema de ovo, damasco, pêssago, abóbora, pimentão amarelo, acelga, agrião, almeirão, couve, pimentão verde e rúcula. Para substituir o feijão, você pode investir em nozes, castanhas e amendoim. O espinafre ganha destaque, já que é fonte dos dois nutrientes.

Bife de fígado (vitamina A) + soja (vitamina E)

A combinação é poderosa. A vitamina E tem efeito antioxidante sobre as gorduras responsáveis pelo transporte da vitamina A. Resultado: ela acaba sendo mais bem absorvida pelo organismo, e o sistema imunológico funciona a todo vapor. As fontes de vitamina E são cereais, como gérmen de trigo, soja, arroz integral, milho, e oleaginosas, como amêndoas e nozes. Para substituir o fígado, consuma gema de ovo, damasco, pêssego, abóbora, cenoura, pimentão amarelo, acelga, agrião, almeirão, couve, pimentão verde e rúcula.

Leite (cálcio) + gema de ovo (vitamina D)

O cálcio é fundamental para a saúde dos ossos e seu consumo reduz o risco de osteoporose. Entretanto, para que seja bem absorvido, a presença da vitamina D é essencial. Primeiro, porque ela aumenta a absorção do mineral no intestino delgado em até 40%. Segundo, porque auxilia os rins a eliminar o excesso do mineral, prevenindo a formação de cálculos renais. Queijos brancos, iogurtes, tofu, agrião e aveia são ricos em cálcio e podem substituir o leite. Para obter a vitamina D, inclua atum, salmão e sardinha na sua alimentação.

Lembre-se: a exposição da pele ao sol, durante aproximadamente 30 minutos, de preferência nas primeiras horas da manhã, contribui para a produção da vitamina D pelo organismo.

Azeite (gordura monoinsaturada) + brócolis (vitamina K)

A gordura monoinsaturada do azeite favorece a absorção de vitamina K, fundamental para a coagulação do sangue e neutralização dos radicais livres. Outras fontes da vitamina K são as folhas verdes, como brócolis, repolho, couve e alface, além de nabo, fígado e gema de ovo.

Molho de tomate (licopeno) + azeite (gordura monoinsaturada)

O licopeno é reconhecido por sua função antioxidante, que protege o corpo contra os danos causados pelos radicais livres e é eficaz na prevenção do câncer. Quando cozido, torna-se ainda mais eficiente, já que o calor rompe as paredes celulares do vegetal e facilita a absorção do nutriente pelas células do organismo. Se ingerido com uma fonte de gordura monoinsaturada, como o azeite, a absorção é ainda mais eficaz.

Papaia (papaína) + semente de linhaça (fibras)

A papaína contribui para uma boa digestão. A companhia de um alimento rico em fibras melhora a absorção dos nutrientes e o funcionamento do intestino. Além disso, as fibras ajudam a aumentar a sensação de saciedade e têm maior eficiência com antioxidantes como a vitamina C, presente no papaia. Outra combinação que traz esses

benefícios e ainda ajuda no controle de peso é o consumo moderado de abacate com limão (rico em vitamina C) e aveia (fibras).

Banana + aveia

Deliciosa e saudável, porém calórica, a banana muitas vezes é eliminada do cardápio de quem quer emagrecer. Basta, porém, polvilhar um pouco de aveia e canela para reduzir futuros problemas com a balança. É que o cereal reduz a absorção do carboidrato presente na fruta, diminuindo o índice glicêmico. E tem mais! As fibras solúveis da aveia ajudam a manter os níveis de colesterol saudáveis.

RECEITAS

SUCO ROSA

Ingredientes

2 colheres (sopa) de morangos picados
150 ml de água ou água de coco
50 ml de suco de laranja
1 centímetro de gengibre ralado

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva em seguida.

SUCO CALMANTE

Ingredientes

4 xícaras (chá) de chá de camomila frio
2 colheres (chá) de mel
2 peras médias

Modo de preparo

Prepare o chá como de costume e deixe esfriar. Retire as sementes das peras e pique-as em pedaços. Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva sem coar.

SUCO HIDRATANTE

Ingredientes

200 ml de água de coco
1 maçã picada, com casca

Modo de preparo

Bata os ingredientes muito bem no liquidificador e, se necessário, adoce. Sirva bem gelado.

SUCO BRONZEADOR

Ingredientes

½ xícara (chá) de manga descascada, cortada em cubos
1 cenoura cortada em rodelas
½ maço de hortelã
suco de 1 limão

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva em um copo com cubos de gelo.

SUCO ANTIESTRESSE

Ingredientes

polpa de 1 maracujá
1 maçã picada, com casca
1 copo de água filtrada
açúcar ou adoçante a gosto
3 cubos de gelo

Modo de preparo

Bata a polpa de maracujá, a maçã e a água no liquidificador. Junte os cubos de gelo e adoce a gosto.

SUCO ENERGÉTICO

Ingredientes

1 kiwi descascado
200 ml de suco de laranja
½ banana
1 colher (sopa) de mel
3 cubos de gelo

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva em seguida.

SHAKE DE SEMENTE DE CHIA E MORANGO

Ingredientes

2 colheres (sopa) de chia
6 morangos
200 ml de água ou água de coco

Modo de preparo

Coloque no liquidificador a semente de chia com a água. Adicione os morangos inteiros e bata. Sirva em seguida.

SHAKE DE BANANA E FARINHA DE LINHAÇA

Ingredientes

1 banana-prata
4 amêndoas
1 iogurte desnatado
2 colheres (sopa) de farinha de linhaça

Modo de preparo

Bata a banana-prata, as amêndoas e o iogurte no liquidificador. Acrescente a linhaça, misture e sirva.

SHAKE DE MAÇÃ, ABACAXI E ERVA-CIDREIRA

Ingredientes

¼ de maçã
1 rodela de abacaxi
½ xícara (chá) de erva-cidreira picada
100 ml de suco de laranja
1 colher (sopa) de aveia em flocos

Modo de preparo

Bata a maçã, o abacaxi, a erva-cidreira e o suco de laranja no liquidificador. Polvilhe a aveia por último e sirva.

VITAMINA ANTI-INCHAÇO

Ingredientes

200 ml de água de coco

½ fatia de abacaxi

½ fatia pequena de mamão

2 colheres (sopa) de semente de chia

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba em seguida.

Obra conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa

Coordenação: Obá Editorial

Redação: Fernanda Cury

Edição de arte: Mayara Menezes do Moinho

Foto da capa: Anelka/CC0 Public Domain

Revisão: Débora Teodoro, Carolina Aidinis e Jumi Oliveira

Consultoria nutricional: Tânia Rodrigues – nutricionista e diretora técnica da RGNutri

Conversão em epub: {kolekto}

Direitos de publicação:

© 2015 Editora Melhoramentos Ltda.

1.ª edição digital, março de 2016

ISBN: 978-85-06-07806-8 (digital)

ISBN: 978-85-06-07550-0 (impresso)

As informações apresentadas neste livro servem apenas de orientação e não substituem as prescrições do seu médico ou nutricionista. Consulte um profissional especializado para cada situação.

Atendimento ao consumidor:

Caixa Postal 11541 – CEP: 05049-970

São Paulo – SP – Brasil

Tel.: (11) 3874-0880

www.editoramelhoramentos.com.br

sac@melhoramentos.com.br

