PLANTANDO ALIMENTOS, COLHENDO SAÚDE

CARTILHA DE ORIENTAÇÕES

ALIMENTE A SUA SAÚDE

Hoje em dia existe uma variedade enorme de alimentos no mercado, chamando a atenção de todos, com suas embalagens coloridas e convidativas, esbanjando charme e sabor.

Eu sei, é difícil resistir à uma bela porção de batata frita, ou aquela barra de chocolate ao leite deliciosa que faz a gente comer devagarinho de tão boa que é. Mas, não podemos viver só disso né gente? Chega uma hora, que você percebe que tudo está ligado ao que você come, principalmente quando a balança começa a dar sustos na gente. Então o jeito é concordar com tudo o que o nutricionistas estão tentando alertar, e mudar aqueles hábitos tão prejudiciais que parecem já estar inseridos em nossa cultura e rotina.

Nosso organismo necessita dos benefícios de algumas vitaminas e nutrientes que só encontramos nos vegetais, e os benefícios são inúmeros, tanto para o bom funcionamento do corpo físico quanto da mente.

E sabemos, por experiência própria, que quando nos alimentamos corretamente, nossa disposição aumenta significativamente, em todos os sentidos.

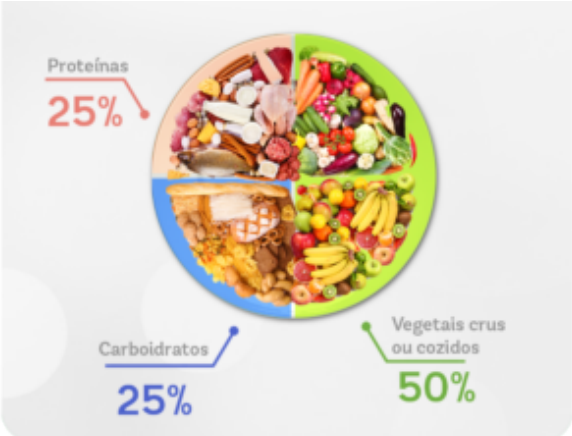
Através dos benefícios de uma alimentação saudável e anti-inflamatória, é possível evitar uma série de doenças como a obesidade, a diabetes, o câncer, catarata, artrite, osteoporose, anemia, e por aí vai.

Uma boa alimentação deve possuir a presença de alimentos de diferentes grupos alimentares como grãos, fibras, proteínas e vitaminas. Essa variedade de alimentos é essencial para nosso corpo, os benefícios de consumir diariamente frutas, legumes e verduras proporciona uma vida mais saudável, sem inflamação do organismo e portanto, livre de doenças.

NÓS PRECISAMOS NOS CONSCIENTIZAR DISSO PESSOAL!

Faça boas escolhas no seu dia-a-dia, experimente alimentos novos, arrisque comer o que você não gosta, para que, aos poucos, os seus hábitos sejam mais saudáveis e benéficos.

Monte seu prato com a maior porção de verduras e legumes = 50%; porção de proteína = 25% e porção de carboidratos = 25%



A reeducação alimentar funcional é baseada numa dieta anti-inflamatória. Quando estamos inflamados temos dificuldade de perder peso, o intestino não funciona, aparecem às celulites, aumenta o colesterol, aumenta o estresse do organismo e por aí vai, um desequilíbrio global.

E AÍ? VAI ENCARAR O DESAFIO?

Comece hoje mesmo e aproveite as receitinhas práticas que seguem abaixo como sugestão para incrementar seus pratos!

CONFIRA AS 8 RECEITINHAS PRÁTICAS QUE PREPARAMOS PARA VOCÊS:

RECEITA 1 - **AZEITE AROMATIZADO COM ALHO**

Ingredientes:
250ml de azeite de oliva extra virgem
8 dentes de alho
Modo de Preparo:
Coloque os dentes de alho inteiros e a pimenta em um vidro com o azeite. Tampe bem e mantenha em local fresco e escuro para o sabor se intensificar e se difundir. Use para cozinhar e temperar saladas.
O Alho possui alto teor em compostos sulfúricos que protegem o organismo contra substâncias cancerígenas, impedindo a proliferação de células doentes já instaladas.

RECEITA 2- **BIO MASSA DE BANANA VERDE**

Ingredientes:
10 bananas verdes (cortar do cacho sem deixar aparecer a polpa)
Modo de Preparo:
Lave as bananas em água corrente e coloque na panela de pressão, cubra com água e deixe cozinhando por 8 minutos, a partir do início da pressão da panela. Abra a panela, descasque as bananas e bata a polpa no liquidificador. Se necessário adicione um pouco de água até formar um creme. Pode-se congelar em forminhas de gelo (cubra com um papel filme).
A biomassa é indicada para dar cremosidade às preparações. Pode ser utilizada para substituir o creme de leite ou leite condensado. Seus benefícios são inúmeros, é fonte em pré-bióticos que ajudam a colonizar o intestino com bactérias benéficas além de ser um amido resistente,
diminuindo o índice glicêmico da preparação.

RECEITA 3- **MOLHO PESTO FUNCIONAL**

Ingredientes:
1 maço pequeno de folhas de manjericão
5 castanhas-do-pará
1 colher de chá de semente de mostarda
1 colher chá de açafrão da terra em pó
2 dentes de alho descascado, azeite de oliva extra virgem a gosto
1 tomate sem semente
Gersal (torrar 100 gramas de gergelim e bater no liquidificador com 25 gramas de sal marinho) a gosto
Modo de Preparo:
Bater todos os ingredientes no liquidificador e guardar em um pote de vidro na geladeira.
Este molho/pastinha pode ser consumido junto com pães e saladas.

RECEITA 4- **IOGURTE DE INHAME**

Ingredientes:
1 inhame
1 xícara de frutas vermelhas (1 xícara de morango orgânico e 2 colher de sopa de mirtillo ou amoras)
1 colher de sopa de açúcar de coco
Modo de Preparo:
Deixar o inhame descansando em água por 8 horas. Trocar a água e cozinhar o inhame. Após cozido, fazer um purê do inhame com um pouco da própria água do cozimento. Colocar no liquidificador o purê de inhame, as frutas vermelhas e o açúcar de coco. Bater todos os ingredientes no liquidificador e guardar em um pote de vidro na geladeira.

RECEITA 5 - **MOLHO REFRESCANTE DE IOGURTE E HORTELÃ**

Ingredientes:
1 punhado de hortelã fresca
1 punhado de cebolinha
1 punhado de salsinha fresca
200 ml de iogurte natural
Raspas e suco de 1 limão
1 colher de chá de páprica
1 pitada de açúcar de coco ou demerara
1 de pimenta do reino moída
1 pitada de sal marinho
Modo de Preparo:
Coloque as ervas em um processador ou liquidificador. Bata com iogurte suficiente para formar um purê suave. Transfira o purê para uma tigela e misture com o restante do iogurte, as raspas e o suco do limão, a páprica, o açúcar, a pimenta do reino e o sal. Resfrie até a hora de servir e use dentro de 3 dias.

RECEITA 6 - **MOLHO DE TOMATE CASEIRO**

Ingredientes:
3 kg de tomates maduros orgânicos picados
2 cebolas roxas grandes picadas
½ taloBde alho-poró
½ cenoura média picada
10 dentes de alho amassado
½ maço de talos de salsinha
Tomilho a gosto
Folhas de manjericão a gosto
2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
Sal marinho a gosto
Modo de Preparo:
Em uma panela coloque o tomate, a cenoura e a salsinha, e deixe ferver por aproximadamente 30 minutos em fogo baixo. Em uma frigideira coloque o azeite de oliva, o alho-poró e a cebola e refogue por 3 minutos. Ao final, junte os dois e adicione o manjericão, o tomilho, o sal e os dentes de alho amassados.
Dica: A validade deste molho é de cinco dias na geladeira e até três meses no congelador.

RECEITA 7- **GELO DE COUVE**

Ingredientes:
10 folhas de couve
1 maço de hortelã
Modo de Preparo:
Bata os ingredientes com um pouco de agua filtrada no liquidificador e coloque em forminha de gelo no congelador.
A couve tem poder anti-inflamatório e cicatrizante.

RECEITA 8 - **MOLHO SALGADO DE CÚRCUMA**

Ingredientes:

400 ml de leite de coco
2 pimentas verdes sem semente picadas
2 dentes de alho
2 colheres de chá de gengibre fresco ralado
2 cebolas de cabeça picadas
1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem
1 talo de capim-limão picado
1 colher de chá de cúrcuma
2 colheres de sopa de coentro picado

Modo de Preparo:

Bata o leite de coco, as pimentas, o alho e o gengibre no liquidificador. Aqueça o azeite, acrescente as cebolas e refogue até amolecer. Junte a mistura feita anteriormente e restante dos ingredientes. Deixe levantar fervura e cozinhe por 5 minutos.

"QUE A ALIMENTAÇÃO SEJA TEU ÚNICO REMÉDIO".
Hipócrates

Elaborado pela Coordenação de Saúde SEAGRO
Maria Elise Oliveira
Patrícia Cappellini
Tâmara Camargo