



GUIA DE DESINFLAMAÇÃO NA COZINHA DA VIDA REAL



Dani Faria Lima



GUIA DE DESINFLAMAÇÃO NA COZINHA DA VIDA REAL



Lista de alimentos anti-inflamatórios que
cabem no seu bolso, no seu prato e na sua vida.

Desinflamar o corpo não precisa ser complicado. Você não precisa de “superfoods” importadas, nem receitas mirabolantes. A verdadeira revolução acontece quando a gente olha para os alimentos simples com novos olhos — e decide cuidar da saúde com o que temos à mão. Prioriza-los na vida, na maioria das nossas refeições, assim a “mágica” da desinflamação acontece.

Esse guia é pra te mostrar que a cozinha da vida real também pode ser um lugar de cura, leveza e equilíbrio.

Fiz uma lista com opções para você ter sempre que puder na sua cozinha:

COUVE

Por que usar? Ela é rica em clorofila, magnésio e antioxidantes, ajuda na desintoxicação e fortalece o intestino. Como usar: suco verde com limão, refogada no alho, ou picadinha crua na salada. Espinafre, rúcula e agrião também promovem o mesmo efeito.

ALHO

Por que usar? É um anti-inflamatório natural que também fortalece a imunidade.

Como usar: Cru no tempero de salada, ou refogado com azeite para dar sabor e saúde às refeições, chás.

AIPO (SALSÃO)

Por que usar: Rico em compostos antioxidantes e flavonoides; Ajuda na redução do ácido úrico e retenção de líquidos. Ótimo em sucos, caldos e saladas crocantes.

CEBOLA ROXA (OU BRANCA)

Por que usar? Contém quercetina, um antioxidante que combate inflamações vasculares. Como usar: Crua em saladas ou cozida em refogados e caldos.

GENGIBRE

Por que usar? Melhora a digestão, é termogênico e reduz dores inflamatórias.

Como usar: Chá, suco ou ralado em preparações salgadas (como legumes assados).

CÚRCUMA (AÇAFRÃO-DA-TERRA)

Por que usar? Um dos anti-inflamatórios naturais mais estudados. Como usar: Em sopas, caldos, arroz, chás e até no café com leite vegetal (golden milk).

AVEIA

Por que usar? Regula o intestino, melhora a saciedade e controla a glicemia. Como usar: Mingau, panqueca, smoothie ou em bolinhos saudáveis.

ABÓBORA

Por que usar? Rica em betacaroteno e fibras calmantes para o intestino. Como usar: Assada, em cremes ou como purê no lugar da batata.

BATATA DOCE E BANANA DA TERRA (COZIDA E RESFRIADA)

Por que usar? Fornece amido resistente que alimenta as boas bactérias intestinais. Como usar: Cozida e gelada em saladas, ou assada com ervas.

LIMÃO

Por que usar? Alcalinizante, digestivo e cheio de vitamina C. Como usar: Em molhos de salada, pra finalizar pratos, e também água com limão em jejum, apesar de simples, ajuda a alcalinizar o corpo, estimular o fígado e iniciar o dia com mais leveza. Um ritual poderoso de desinflamação, quando combinado com boa alimentação.

VINAGRE DE MAÇA ORGÂNICO

Por que usar? Contém ácido acético e enzimas que ajudam na digestão e controle glicêmico. Pode ser usado em molhos de salada ou diluído em água antes das refeições (1 colher de sopa).

MAMÃO E ABACAXI

Por que usar? Contêm enzimas que facilitam a digestão, melhora o funcionamento do intestino e reduzem inflamações. Como usar: In natura, em sucos ou como sobremesa natural com canela.

ABACATE

Por que usar? Fonte de vitamina E, boa fonte de gorduras que gera saciedade. Ajuda na saúde hormonal e na modulação inflamatória.

CHÁ DE CAMOMILA, ERVA-DOCE OU CAVALINHA

Por que usar? Calmantes suaves que também reduzem inflamação e inchaço. Como usar: 1 a 2 xícaras por dia, especialmente à noite ou após refeições.

CHÁ VERDE E CHÁ DE CÚRCUMA

Por que usar? Ricos em propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias. Como usar: 1 a 2 xícaras por dia, de manhã e à tarde.

CHÁ DE CASCA DE ABACAXI COM GENGIBRE E CANELA

Por que usar? A casca do abacaxi contém bromelina, uma enzima anti-inflamatória natural. Combinada com especiarias, vira um elixir digestivo e termogênico natural. Como usar: de 1 a 2 xícaras por dia, de manhã e à tarde.

HORTELÃ E ERVAS FRESCAS

Por que usar? Refrescam o corpo, ajudam na digestão e trazem compostos bioativos naturais. Como usar: Em águas aromatizadas, chás, saladas ou como tempero.

CHIA OU LINHAÇA

Por que usar? Rica em fibras, ômega-3 e super versátil. Como usar: No mingau, smoothie, pudim ou polvilhada em frutas e saladas.

FEIJÃO PRETO OU CARIOCA

Por que usar? Fonte acessível de fibras, ferro vegetal e antioxidantes. Como usar: Cozido com louro, alho e azeite — sem embutidos.

SARDINHA (EM LATA COM ÁGUA OU AZEITE)

Por que usar? Uma das fontes mais baratas de ômega-3, anti-inflamatório. Como usar: Em saladas, patês ou com purê de batata-doce.

CASTANHAS E SEMENTES (COM MODERAÇÃO)

Por que usar: Ricas em selênio, zinco, vitamina E e boas gorduras. Quais usar: Nozes, amêndoas, castanha-do-pará, castanha de caju, semente de abóbora, de girassol.

CACAU PURO (OU NIBS DE CACAU)

Por que usar? Refrescam o corpo, ajudam na digestão e trazem compostos bioativos naturais. Como usar: Em águas aromatizadas, chás, saladas ou como tempero.

CHOCOLATE AMARGO (MÍNIMO 70% E SEM LEITE)

Por que usar: Fonte de polifenóis, flavonoides e magnésio. Em pequenas doses, melhora o humor, regula o intestino e reduz inflamações. Minha sugestão é comer um pedacinho junto com café, sem açúcar, após o almoço.

ALIMENTOS FERMENTADOS NATURAIS

Por que usar? Fortalecem a microbiota e regulam o intestino (só se forem bem preparados). Quais usar: Chucrute artesanal, kefir, iogurte vegetal com probióticos, missô orgânico.

Responsável Técnica:
Médica e Nutricionista

Dra. **Géssica**
Fraga CRM MT
16117

A **desinflamação** não é uma dieta da moda — **é uma escolha de cuidar do que você cultiva por dentro.** E ela começa quando você olha pra sua cozinha com mais carinho do que cobrança.

Comece com o que você tem. Aprimore com o que for possível. E celebre cada passo com leveza.



Dani
FARIA LIMA
CHEF SAUDÁVEL