

E-book

INGREDIENTES SAUDÁVEIS

para mulheres que já
se alimentam bem
e querem ir além

Dani Faria Lima

INGREDIENTES SAUDÁVEIS PARA MULHERES QUE JÁ SE ALIMENTAM BEM E QUEREM IR ALÉM



Teff (inteiro ou farinha)

- **Sugestão de uso:** em sucos verdes, polvilhada em sopas, chás ou saladas.
- **Benefícios principais:** riquíssima em antioxidantes, ferro e propriedades anti-inflamatórias.
- **Aplicação prática:** 1 colher de chá em jejum com água ou no shake da manhã.

Moringa (em pó ou folhas secas)

- **Sugestão de uso:** em mingaus, panquecas, pães ou como “arroz”.
- **Benefícios principais:** rico em ferro, cálcio, proteínas vegetais e fibras.
- **Aplicação prática:** substitui a aveia em preparos matinais ou a quinoa no almoço.

Vinagre de maçã não filtrado

- **Sugestão de uso:** diluído em água antes das refeições ou em molhos de salada.
- **Benefícios principais:** melhora a digestão, a sensibilidade à insulina e desintoxica o fígado.
- **Aplicação prática:** 1 colher de sopa em 100 ml de água 10 minutos antes do almoço.

Castanha de baru

- **Sugestão de uso:** como snack, farofa funcional ou crocante em pratos.
- **Benefícios principais:** riquíssima em antioxidantes, ferro e propriedades anti-inflamatórias.
- **Aplicação prática:** 1 colher de sopa por dia em preparações doces ou salgadas.

Missô orgânico de soja ou de grão de bico (fermentado natural)

- **Sugestão de uso:** diluído em caldos, sopas ou como base de molhos.
- **Benefícios principais:** fonte de probióticos e enzimas digestivas, fortalece o intestino.
- **Aplicação prática:** 1 colher de chá no final do cozimento de caldos e cremes.

Feno-grego (sementes ou brotos)

- **Sugestão de uso:** em chás, germinado, ou em temperos de curry.
- **Benefícios principais:** regulador hormonal, digestivo e termogênico natural.
- **Aplicação prática:** consumir germinado em saladas ou chá 1x ao dia.

Broto vivos (brócolis, girassol, alfafa)

- **Sugestão de uso:** crus em saladas, recheios ou sobre sopas e bowls.
- **Benefícios principais:** enzimas digestivas, clorofila, antioxidantes.
- **Aplicação prática:** 1 punhado por dia, como “finalização viva” de refeições.

Cebola roxa marinada

- **Sugestão de uso:** cortada fininha e deixada de molho em limão ou vinagre.
- **Benefícios principais:** rica em quercetina, anti-inflamatória e vasodilatadora.
- **Aplicação prática:** 2 colheres por dia em saladas, wraps, sobre ovos.

Nibs de cacau cru

- **Sugestão de uso:** polvilhado sobre frutas, iogurtes, pudins ou granolas caseiras.
- **Benefícios principais:** alto teor de antioxidantes, magnésio e ação moduladora do humor.
- **Aplicação prática:** 1 colher de chá por dia para matar a vontade de doce sem culpa.

Café orgânico de origem única

- **Sugestão de uso:** moído na hora, em preparo coado ou prensa francesa.
- **Benefícios principais:** antioxidante, mais puro, menor risco de toxinas.
- **Aplicação prática:** até 2 xícaras por dia, preferencialmente longe das refeições principais

Cogumelo shiitake (ou portobello)

- **Sugestão de uso:** salteado, grelhado, em risotos ou caldos.
- **Benefícios principais:** rico em beta-glucanas, modula a imunidade e reduz inflamação.
- **Aplicação prática:** 2 a 3 vezes por semana como substituto de proteína animal.

Inhame

- **Sugestão de uso:** cozido, em sopas, cremes, maioneses, pães.
- **Benefícios principais:** depurativo do sangue, fortalece o sistema imune e alivia sintomas hormonais.
- **Aplicação prática:** substitua o pão da manhã por um pedaço de inhame cozido e grelhado na manteiga. Finalize com ervas.

Semente de abóbora

- **Sugestão de uso:** tostada em saladas, sopas ou como snack.
- **Benefícios principais:** rica em zinco, magnésio e triptofano (bom humor e imunidade)
- **Aplicação prática:** 1 colher de sopa ao dia em saladas ou bowls.

Amido resistente (de batata-doce ou inhame resfriados)

- **Sugestão de uso:** batata ou inhame cozido, armazenado na geladeira e consumido frio ou levemente reaquecido.
- **Benefícios principais:** melhoria do trânsito intestinal e nutrição das boas bactérias (probiótico natural)
- **Aplicação prática:** usar em saladas, purês ou pratos frios pós-cozimento.

Urucum (colorau natural)

- **Sugestão de uso:** para colorir arroz, refogados ou como tempero base.
- **Benefícios principais:** rico em bixina (antioxidante) e vitamina A
- **Aplicação prática:** substituir colorau industrial e realçar o sabor com nutrição.

Ghee (manteiga clarificada)

- **Sugestão de uso:** em preparos quentes no lugar do óleo ou da manteiga comum.
- **Benefícios principais:** rico em ácido butírico, nutre o intestino e não contém lactose.
- **Aplicação prática:** 1 colher de chá por dia para refogar ou finalizar pratos.

Casca de limão ralada

- **Sugestão de uso:** em bolinhos, chás, sucos ou para finalizar saladas e pratos.
- **Benefícios principais:** flavonoides antioxidantes, ação digestiva e hepática.
- **Aplicação prática:** rale sobre preparações doces ou salgadas no momento de servir.

Erva-cidreira fresca (melissa)

- **Sugestão de uso:** infusões, águas aromatizadas ou batida em sucos com maçã ou hortelã.
- **Benefícios principais:** calmante natural, moduladora da ansiedade e digestiva.
- **Aplicação prática:** chá à noite ou adição em suco para ajudar no relaxamento.

Farinha de castanha-de-caju (ou baru, ou amêndoas)

- **Sugestão de uso:** substituição da farinha de trigo em receitas doces ou empanados funcionais
- **Benefícios principais:** rica em gorduras boas, minerais e proteína vegetal.
- **Aplicação prática:** bolinhos, muffins, panquecas ou para empanar legumes.

Alho negro

- **Sugestão de uso:** pastinha, recheios, massas, saladas e finalização de pratos.
- **Benefícios principais:** antioxidante superior ao alho comum, sabor adocicado e suave.
- **Aplicação prática:** 1 dente por dia para dar um toque gourmet e funcional às refeições.

Cúrcuma fresca (raiz)

- **Sugestão de uso:** ralada em chás, refogados, shots matinais ou em caldos.
- **Benefícios principais:** anti-inflamatória potente, melhora de articulações e digestão.
- **Aplicação prática:** 1 fatia ralada por dia com pimenta-do-reino para potencializar a absorção.

Alga nori

- **Sugestão de uso:** enrolada com vegetais, desfiada sobre saladas ou como snack assado.
- **Benefícios principais:** rica em iodo, cálcio, ferro e clorofila.
- **Aplicação prática:** 2 a 3 vezes por semana como crocante funcional ou base de wraps.

Levedura nutricionalt (nutritional yeast)

- **Sugestão de uso:** polvilhada sobre saladas, massas ou como substituto de queijo ralado.
- **Benefícios principais:** rica em vitaminas do complexo B, incluindo B12 (em versões fortificadas).
- **Aplicação prática:** bolinhos, muffins, panquecas ou para empanar legumes.

Farinha de banana verde

- **Sugestão de uso:** em vitaminas, panquecas ou no mingau.
- **Benefícios principais:** fonte de amido resistente, ótimo para o intestino e controle glicêmico.
- **Aplicação prática:** 1 colher de sopa por dia em preparações doces ou salgadas.

Hibisco seco (em flor ou pó)

- **Sugestão de uso:** chás gelados, infusões com frutas, águas aromatizadas.
- **Benefícios principais:** diurético leve, antioxidante e modulador da pressão.
- **Aplicação prática:** infusão de 1 colher de sopa para 500 ml de água, 1 a 2x ao dia.

Chlorella (em pó ou cápsulas)

- **Sugestão de uso:** em sucos verdes, smoothies ou shots matinais.
- **Benefícios principais:** desintoxicante celular, rica em clorofila e proteínas.
- **Aplicação prática:** iniciar com 1/2 colher de chá ao dia em jejum ou antes do almoço.

Psyllium (fibras solúveis naturais)

- **Sugestão de uso:** em água, sucos ou misturado em mingaus e pães funcionais.
- **Benefícios principais:** regula o trânsito intestinal, dá saciedade e reduz absorção de gordura.
- **Aplicação prática:** 1 colher de chá com 200 ml de água ou vitaminas, 1x ao dia, longe das principais refeições.

Óleo de semente de abóbora prensado a frio

- **Sugestão de uso:** para finalizar saladas, cremes ou vegetais assados.
- **Benefícios principais:** antioxidante, anti-inflamatório e protetor da saúde urinária e hormonal.
- **Aplicação prática:** 1 colher de chá por dia, sem aquecer.

Manjeriço roxo (ou manjeriço tailandês)

- **Sugestão de uso:** em saladas, chás, infusões ou finalizando pratos quentes.
- **Benefícios principais:** mais rico em compostos antioxidantes que o manjeriço verde comum, tem ação anti-inflamatória, antimicrobiana e calmante.
- **Aplicação prática:** 4 a 5 folhas frescas por dia, ou 1 colher de chá da erva seca em infusões digestivas.

Goiaba-vermelha (verde ou madura, inclusive as folhas em infusão)

- **Sugestão de uso:** fruta in natura, chás das folhas.
- **Benefícios principais:** rica em licopeno, vitamina C, fibras, com alto poder antioxidante e intestinal.
- **Aplicação prática:** consumir a fruta 2 a 3 vezes por semana, ou usar as folhas secas em chá digestivo pós-refeição.

Apesar de comum, o uso funcional da goiaba
(especialmente as folhas) ainda é subestimado.

Dani
FARIA LIMA
CHEF SAUDÁVEL