

REGIME DE SAÚDE BÁSICO

- REGRAS GERAIS -

- Evite as carnes, os frios, as linguiças, os queijos picantes ou gordurosos (use somente ricota ou queijo minas fresco). Também evite usar vinagre, mostarda, pimenta e todas as conservas. Não use chá preto e mate, álcool, chocolate, fumo, bombons, doces comuns e refrigerantes em geral.
- Use alimentos mais nutritivos, tais como: arroz integral; pão, bolos, biscoitos e macarrão feitos de farinha integral; frutas secas, nozes e castanhas.
- Em lugar do açúcar refinado ou cristal, use açúcar mascavo, melado ou mel de abelhas; use pouco sal, dando preferência ao sal marinho; empregue moderadamente azeite de oliva ou óleo de girassol, canola, gergelim, milho ou arroz, sem aquecê-los; Em lugar das frituras, prefira os assados.
- Coma alimentos crus ao início de cada refeição. Coma no mínimo 50% de alimentos crus diariamente.
- Coma sempre um pouco menos do que desejaria comer.
- Planeje o horário das refeições; deve haver um espaço de aproximadamente 5 horas entre uma refeição e a refeição seguinte.
- Não coma nada entre as refeições (3 por dia). Se tiver vontade de beliscar, tome sucos de frutas ou verduras, ou então um chá.
- Tome de 6 a 8 copos de líquido por dia, distribuídos entre sucos, chá e água.
- Jamais beba durante as refeições. Só ingira líquidos até ½ hora antes ou no mínimo 2 horas depois das refeições.
- Não coma mais do que 2 a 3 ovos por semana (dê preferência aos ovos de galinhas caipiras).
- Não use sobremesas nem frutas após ter comido verduras.
- Mastigue bem : de 30 a 50 vezes cada porção de alimento.
- Coma sempre com calma e tranquilidade em ambiente agradável.
- Não deite para dormir ou ler imediatamente após as refeições. Movimente-se (caminhe) durante 15 a 30 minutos. Isto facilita a digestão.

EXEMPLO DE CARDÁPIO PARA 1 DIA :

- Desjejum : 200g de frutas frescas; Mingau “Bircher Muesli”; 1 a 2 fatias de pão integral com mel, ricota, queijo minas fresco, Tofu ou creme de amendoim; 1 xícara de leite de castanhas ou leite de soja ou 1 copo pequeno de iogurte.

- Almoço : 1 prato grande de salada de verduras cruas, como início e parte principal da refeição. Sugestão para o molho da salada : 1 xícara de iogurte natural, 1 colher de sopa de cebola picada, 1 colher de sopa de salsinha e cebolinha picadas, 1 colher de chá de suco de limão, 1 pitada de sal. Se quiser, pode bater no liquidificador, juntando tomate, pimentão, batatinha ou cenoura cozida como espessante. Varie usando molho de abacate ou tomate; 1 prato de carboidratos : batatinhas cozidas ou assadas na casca, ou arroz integral, ou macarrão integral, ou polenta ou trigoilho, etc.; 1 prato de proteínas : feijão, soja ou outras leguminosas, ou 1 ovo, ou carne vegetal em bolinhos, assados, etc.; Mais 1 a 2 qualidades de verduras, cozidas ao vapor.

- Jantar: Igual ao desjejum, ou somente frutas e iogurte. No inverno, pode se servir uma sopa quente e leve em lugar do iogurte. Quanto mais leve e simples o jantar e quanto mais cedo for servido, melhor será para o seu sono de noite.

Além destes exemplos, existem ainda inúmeras opções nutritivas e deliciosas, que proporcionarão a variedade necessária à sua dieta.

OBS.: ESTA DIETA NÃO VISA SUBSTITUIR A PRESCRIÇÃO MÉDICA, E SIM APOIÁ-LA.