

OS 12 POR DIA

FRUTAS VERMELHAS

Uvas, uva passa, framboesa, amora, mirtilo, cereja, jaboticaba, morango, etc.

OUTRAS FRUTAS

Maçã, tomate, abacate, banana, laranja, melão, limão, fruta do conde, manga, etc.

FEIJÕES, LEGUMINOSAS

Feijões (preto, vermelho, branco, marrom), soja, grão de bico, ervilha ou lentilha cozidos, ou na forma de tofu, homus, etc.

VEGETAIS CRUCÍFEROS

Brócolis, repolho, couve-flor, rúcula, agrião, couve-de-bruxelas, rabanete, etc.

OUTRAS VERDURAS

Alface, espinafre, acelga, escarola, couve-manteiga, etc.

LEGUMES & COGUMELOS

Cenoura, milho, alho, cebola, abobrinha, abóbora, batata doce, pimentões & cogumelos (Paris, shitake, shimeji, etc.)

OLEAGINOSAS E SEMENTES

Amendoim, amêndoa, castanha do Pará, nozes, sementes de girassol ou abóbora, etc.



COMO USAR ESTA LISTA

= quantidade de porções

Marque após: comer, fazer ou beber

SEMENTE DE LINHAÇA

1 colher de sopa da semente triturada ou 1 colher de chá de óleo de linhaça.

ERVAS & TEMPEROS

¼ de colher de chá de cúrcuma por dia, e outros condimentos que você gostar.

GRÃOS INTEGRAIS

Arroz integral, arroz selvagem, quinoa, aveia, macarrão e outras massas integrais.

BEBIDAS

Água, café, chá verde, chá preto, outros chás como hibisco, camomila, etc.

EXERCÍCIOS FÍSICOS

O ideal é praticar 90 minutos de atividade moderada por dia, como caminhar.