



ALEXANDRA
MOTTA

NUTRIÇÃO FUNCIONAL

O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE CHÁS



O chá é uma bebida milenar conhecido por suas propriedades terapêuticas e medicinais. É uma bebida rica em fitoquímicos que fortalecem a flora intestinal e trazem vários benefícios à saúde.

O ideal é tomar 1 a 3 xícaras ao longo do dia de acordo com sua necessidade e estratégia de tratamento.

No meio da manhã, antes do almoço, no meio da tarde e antes de dormir, são alguns momentos importantes para a utilização dos chás.

Não se adoça chá porque o açúcar mascara o sabor e atrapalha o objetivo de terapêutico do chá para a saúde.

O chá pode ser tomado quente (no ato do preparo), frio (esperar esfriar para tomar), gelado (na forma de litro e colocado em refrigeração, precisa ser tomado no mesmo dia) ou na forma de suchá (chá + frutas).

Suchá nada mais é do que uma simples mistura de fruta com chá, ambos batidos no liquidificador. Essa é uma excelente estratégia para quem não se adapta muito bem ao sabor dos chás.



ALEXANDRA
MOTTA

NUTRIÇÃO FUNCIONAL

Existem duas formas de preparar chá: infusão e decocção.

PREPARO DE CHÁS POR INFUSÃO:

Todas as ervas cujas partes sejam folhas e flores se faz pelo método de infusão, que é colocar a água quente sobre a erva e abafar por 5 a 10 min, coar e servir em seguida.

INFUSÃO:

Colocar a água para ferver e, logo que as primeiras bolhas estiverem sendo formadas, desligar o fogo (90°).

Despejar a água fervente sobre as plantas secas ou frescas, abafar e deixar repousar por 5 a 10 minutos.

Por fim, coar e beber.

Atenção: não se adoça chá

Exemplo de chás por infusão (camomila ou lavanda ou erva-cidreira ou capim limão ou melissa ou passiflora ou hortelã)

PREPARO DE CHÁS POR DECOCÇÃO:

Todas as ervas cujas partes sejam cascas, frutos e raízes se faz pelo método de decocção, que é ferver a erva junto com a água.

MODO DE PREPARO POR DECOCÇÃO:

Deve-se adicionar as partes duras da planta numa panela com a água e deixar ferver por 5 min, até que a água fique mais escura e aromática. Depois, deve-se desligar o fogo, tampar a panela e deixar amornar.

Coe e beba em seguida Atenção: não se adoça chá

Exemplos de chás por decocção (maçã ou canela em pau ou laranja ou erva-doce ou anis-estrelado ou mulungu).



ALEXANDRA
MOTTA

NUTRIÇÃO FUNCIONAL

SUCHÁ DE MAÇÃ COM CHÁ VERDE



- 1 xícara com 250ml de água
- 1 colher de sobremesa de chá verde
- ½ maçã cortada em cubos sem casca
- 1 colher de chá de mel de abelha

Coloque a água para ferver e antes que abra fervura desligue o fogo. Acrescente a água sobre a erva e deixe em infusão, com o recipiente tampado por 5 min e coe. Bata o chá no liquidificador com a maçã, o mel e gelo a gosto.

SUCHÁ DE ERVA DOCE COM ABACAXI E HORTELÃ



- 250ml de água
- 1 fatia de abacaxi em pedaços
- 1 colher de (chá) de erva-doce (ou camomila)
- Folhas de hortelã
- Gelo a gosto

Coloque a água para ferver e antes que abra fervura desligue o fogo. Acrescente a água sobre a erva e deixe em infusão, com o recipiente tampado por 5 min e coe.

Bata o chá, o abacaxi e a hortelã no liquidificador. Após bater coe e acrescente gelo, se preferir.

Essa combinação de ervas unida ao abacaxi é uma excelente opção para contribuir para as funções digestivas, desintoxicar o organismo e também aliviar o estresse.



ALEXANDRA
MOTTA

NUTRIÇÃO FUNCIONAL

SUCHÁ DE MARACUJÁ, CAMOMILA E MELISSA



Polpa de 1 maracujá (sem sementes) pulse a polpa com o chá batendo levemente no liquidificador e desligando, assim a semente solta da polpa. Coe e volte ao liquidificador para bater os outros ingredientes.

1 xícara de chá com 250ml de água

1 colher de chá de camomila seca

1 colher de chá de melissa seca

1 colher de chá de mel de abelha

Gelo a gosto

Coloque a água para ferver e antes que abra fervura desligue o fogo.

Acrescente a água sobre a erva e deixe em infusão, com o recipiente tampado por 5 min e coe. Bata o chá no liquidificador com o maracujá, hortelã e mel, gelo à gosto.

SUCHÁ DE CAMOMILA



500ml de infusão de chá de camomila (1 col de sobremesa de camomila + 500 ml de água)

1 maçã em pedaços

Suco de 1 limão siciliano ou limão comum

2 colheres de sopa de linhaça dourada

1 colher de chá de mel de abelha

Gelo à gosto

Bata todos os ingredientes no liquidificador, coe e tome.



ALEXANDRA
MOTTA

NUTRIÇÃO FUNCIONAL

CHÁ DE ABACAXI COM GENGIBRE



O chá de gengibre com abacaxi é ótimo para promover a saciedade e contribuir para o bom funcionamento do intestino, e tem ação antiinflamatória.

2 rodelas de abacaxi picada
Casca de 1 laranja orgânica
1 colher de sopa de carqueja;
1 colher de sopa de raiz de gengibre ralado
1 litro de água.

Em uma chaleira ou panela, adicionar água, a casca de abacaxi e de laranja, e a colher de sopa de gengibre e depois levar ao fogo para ferver durante 5 a 10 minutos. Após ferver, desligar o fogo e adicionar a carqueja. Tampar, deixar repousar por 5 minutos, coar e beber. Este chá deve ser bebido ao longo do dia, entre as refeições.

CHÁ VERDE COM AMORA



O chá verde com amora contém propriedades diuréticas e termogênicas

1 colher de chá de folhas secas de amora;
1 colher de chá, do chá verde;
150 de água fervente.



ALEXANDRA
MOTTA

NUTRIÇÃO FUNCIONAL

Colocar as folhas secas da amora e do chá verde numa xícara de chá e adicionar 150 ml de água fervente. Tampar, deixar repousar durante 10 minutos e coar antes de beber.

Este chá pode ser bebido antes das refeições principais, como almoço e jantar.

CHÁ DE HIBISCO COM CANELA



O chá de hibisco com canela diminui a retenção de líquidos ajuda também na digestão.

3 colheres de sopa de flores de hibisco seco;
1 pau de canela;
1/2 litro de água fervente.

Adicionar as folhas secas de hibisco e o pau de canela à água fervente, tampar e deixar repousar durante 10 minutos. Coar e beber durante o dia, meia hora antes das principais refeições.

CHÁ MATE COM LIMÃO



O chá mate com limão possui ação diurética, ajudando a diminuir o inchaço.

1 colher de sopa de folhas torradas de chá mate;
Suco de ½ limão;
150 ml de água fervente.



ALEXANDRA
MOTTA

NUTRIÇÃO FUNCIONAL

Numa xícara de chá, colocar as folhas do chá mate e a água fervente. Tampar e deixar repousar entre 5 à 10 minutos. Coar, adicionar o suco de limão e beber.

CHÁ DE FENO GREGO E ALCACHOFRA



O chá de feno grego e alcachofra tem ação diurética que diminui a retenção de líquidos.

1 colher de chá de sementes de feno grego;
1 colher de chá de folhas secas de alcachofra;
150 ml de água fervente.

Modo de preparo:

Numa xícara de chá, colocar a água, as sementes de feno grego e as folhas secas de alcachofra. Tampar e deixar repousar por 10 minutos e coar.

CHÁ DE CÚRCUMA COM LIMÃO



A cúrcuma possui um composto ativo chamado curcumina que possui ação antiinflamatória.

Já o limão ajuda a limpar as papilas gustativas, diminuindo a vontade de comer alimentos doces, além de possuir efeito digestivo.

1 colher de café de cúrcuma em pó;
1 colher de suco de limão;



ALEXANDRA
MOTTA

NUTRIÇÃO FUNCIONAL

150 ml de água fervente.

Modo de preparo:

Acrescentar a cúrcuma em pó à água fervente e deixar repousar por cerca de 5 a 10 minutos. Adicionar o suco de limão e beber

CHÁ PRETO COM LARANJA E CANELA



O chá preto é rico em flavonóides, compostos com propriedades antioxidantes

2 colheres de chá folhas secas de chá preto;

Cascas de 1/2 laranja orgânica

1 canela em pau;

2 xícaras de água fervente.

Em uma panela, colocar a canela e deixar em fogo médio por cerca de 5 minutos. Acrescentar os demais ingredientes à água fervente e deixar repousar por 10 minutos. Coar e beber frio ou quente, de acordo com a preferência.

CHÁ DE OOLANG



O oolong é um chá chinês tradicional que facilita a digestão de gorduras.

1 colher de chá de oolong;

1 xícara de água fervente.

Acrescentar o oolong à água fervente e deixar repousar por cerca de 10 minutos. Em seguida, coar e beber.