

ESTOU NO SUPERMERCADO ...

E AGORA ?

COMIDAS | IDEIAS | SAÚDE

DR. DAVID STEUER



O MAIS NATURAL POSSÍVEL ...
O ESTILO DE VIDA ORGÂNICO
TE FAZ SALTAR ...OU ALGO ASSIM.





FRUTAS ESCURAS

OS BENEFÍCIOS DAS FRUTAS VERMELHAS PARA A SAÚDE

FRUTAS ESCURAS SÃO CHEIAS DE POLIFENÓIS, FIBRAS E VITAMINAS E MINERAIS. LEMBRE-SE DE QUE AS FRUTAS VERMELHAS TAMBÉM TÊM BASTANTE AÇÚCAR, PORTANTO, LEMBRE-SE DE QUE ELAS NÃO SÃO LIBERADAS PARA TODOS.

MELHORES FRUTAS VERMELHAS:
GOJI, MIRTILOS, AÇAÍ, AMORAS, FRAMBOESAS, MIRTILOS,
MORANGOS, CEREJAS



OS BENEFÍCIOS DOS VEGETAIS PARA A SAÚDE

MUITO BEM, ESTA LISTA PODE TER UMA MILHA DE COMPRIMENTO, VISTO QUE EXISTEM TANTOS BENEFÍCIOS NESTA CATEGORIA DE ALIMENTOS, POR ISSO IREI SIMPLESMENTE LISTAR ALGUMAS DAS MELHORES OPÇÕES PARA ENCHER O SEU CARRINHO. EXPERIMENTE, PROVE COISAS NOVAS ... DIVIRTA-SE EXPERIMENTANDO O QUE PARECE SER UMA ERVA DANINHA COLHIDA NO ESTACIONAMENTO ... VÁ EM FRENTE.



OS BENEFÍCIOS DOS VEGETAIS PARA A SAÚDE ... MUITOS PARA LISTAR

AQUI ESTÁ UMA LISTA DOS MAIS IMPORTANTES:

COUVE KALE, BRÓCOLIS RAMOSO E JAPONÊS, CENOURA, ACELGA, ASPARGOS, ERVILHAS, FEIJÃO, ALCACHOFRA, COUVE DE BRUXELAS, ESPINAFRE, RABANETE, ABACATE (MAIS UMA FRUTA NA VERDADE), TOMATE (NOVAMENTE UMA FRUTA), BATATA-DOCE, COUVE-MANTEIGA, PIMENTAS, COENTRO, FOLHAS DE DENTE-DE-LEÃO, ABÓBORA, BETERRABA, BROtos DE ALFAFA, REPOLHO ... A LISTA PODE CONTINUAR ... ENTÃO DIVIRTA-SE.



OS BENEFÍCIOS DA PROTEÍNA MAGRA PARA A SAÚDE

EXISTEM VÁRIAS MANEIRAS DE OBTER NOSSA PROTEÍNA,

QUANDO SE TRATA DE CARNE, ALGUMAS PESSOAS SÃO A FAVOR, ENQUANTO OUTRAS SÃO ESTRITAMENTE CONTRA ... E, FRANCAMENTE, AMBOS OS LADOS TÊM MÉRITO EM SEUS ARGUMENTOS. ENTÃO, NEM VAMOS LÁ, OK?

TUDO BEM, VOCÊ OLHA PARA O DEPARTAMENTO DE CARNES OU PARA O CAIS LOCAL, ONDE FRUTOS DO MAR FRESCOS ESTÃO SENDO EXPOSTOS ... QUAIS SÃO AS MELHORES OPÇÕES?

CARNES



OS BENEFÍCIOS DA PROTEÍNA MAGRA PARA A SAÚDE

NEM TODAS AS CARNES SÃO IGUAIS, E ALGUMAS CARNES NÃO SÃO NEM MESMO CARNES ... QUANDO FALAMOS DE CARNE, QUEREMOS DIZER PROTEÍNA LIMPA OU PROTEÍNA ORGÂNICA. TODA E QUALQUER CARNE PROCESSADA (CACHORRO-QUENTE, SALSICHA, NUGGETS DE FRANGO, ETC.) ESTÁ ESTRITAMENTE FORA DA LISTA, NÃO COMA. LIMITE O CONSUMO DAS CARNES VERMELHAS.

AQUI ESTÁ UMA LISTA DAS PROTEÍNAS MAIS IMPORTANTES:

ALGUMAS DAS MELHORES OPÇÕES INCLUEM CARNES BRANCAS, COMO PEITO DE FRANGO, PEITO DE PERU, OVOS, SALMÃO (OBSERVE COM ATENÇÃO ONDE É COLHIDO), TRUTA, TILÁPIA, ATUM E PORCO. ESTA LISTA TAMBÉM PODE CONTINUAR INDEFINIDAMENTE, ENTÃO DIVIRTA-SE COM ELA, APROVEITE NOVAS FONTES DE PROTEÍNA, ESPECIALMENTE FONTES QUE NÃO SEJAM DE CARNE.

OVOS



OS BENEFÍCIOS DOS OVOS PARA A SAÚDE

OVOS - NÃO SUBSTITUTOS DO OVO - SÃO FONTES FANTÁSTICAS DE PROTEÍNAS, GORDURAS SAUDÁVEIS E VITAMINAS, MAS SEMPRE COM MODERAÇÃO. A MELHOR PESQUISA QUE LI INDICA QUE 2 OVOS / DIA SÃO SUFICIENTES. EU SOU UM GRANDE APOIADOR DOS OVOS ORGÂNICOS E COMO-OS TODOS OS DIAS, SE PUDER.

PREPARE-OS COM ERVAS OU ÓLEOS ESSENCIAIS, COMO COMINHO, PIMENTA-DO-REINO, PIMENTA CAIENA FRESCA OU, MELHOR AINDA, PIMENTA CHILI ORGÂNICA. ADICIONAR PRESUNTO MAGRO OU VEGETAIS COMO PIMENTAS DESAFIA SEU METABOLISMO E É MUITO BOM PARA O SISTEMA DIGESTIVO.



OS BENEFÍCIOS DOS LATICÍNIOS PARA A SAÚDE

OS LATICÍNIOS PODEM SER MUITO ENGANOSOS, ENTÃO TOME MUITO CUIDADO: NÃO PRECISAMOS NEM DIGERIMOS MUITO BEM ALGUMAS FORMAS DE LATICÍNIOS.

LEITE E QUEIJO NÃO SÃO APROVADOS. COM OUTROS LATICÍNIOS, TOME CUIDADO. NUNCA ESCOLHA IOGURTE, POR EXEMPLO, QUE TENHA ALTO TEOR DE AÇÚCAR, LEITE COM SABOR E QUALQUER LATICÍNIO QUE SEJA PROCESSADO EM EMBALAGENS BONITINHAS E COLORIDAS. SEUS BENEFÍCIOS NATURAIS À SAÚDE FORAM RETIRADOS. FORAM FEITOS APENAS COM UM GOSTO FANTÁSTICO PARA QUE OS PEQUENOS POSSAM COMÊ-LO.

A close-up photograph of a cow's head, showing its white and brown markings, looking slightly to the left. In the foreground, there is a wooden surface holding a glass of milk and a white pitcher also containing milk. The background is a blurred green field under a blue sky.

LATICÍNIOS

LATICÍNIOS: O QUE FAZER E O QUE NÃO FAZER

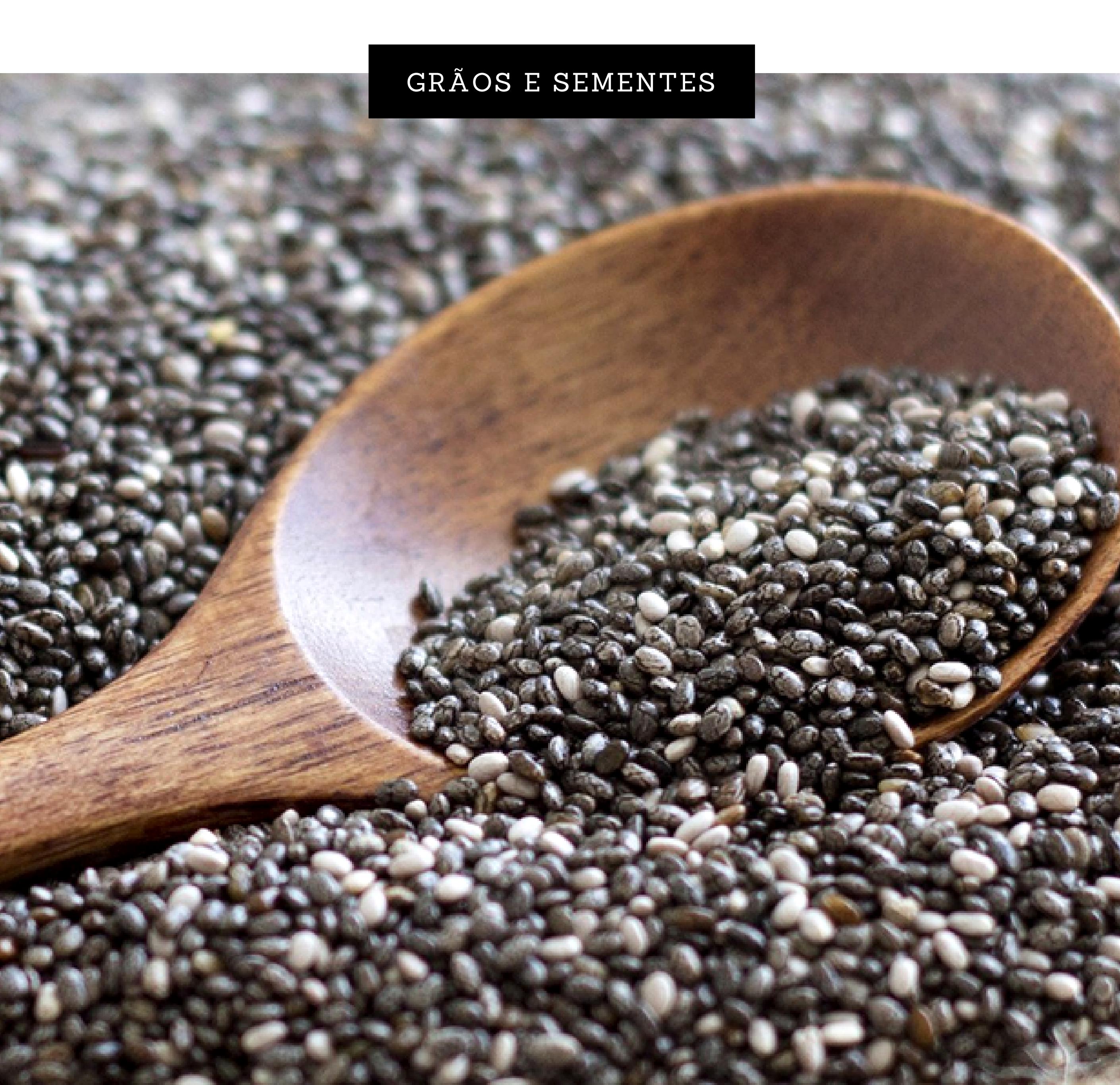
ENTÃO, COM O QUE DEVO ENCHER MEU CARRINHO?

NÃO LEVAR:

- LEITE DE SOJA (EVITAR PRODUTOS DE SOJA EM GERAL)
- LEITE (EXISTEM DOIS LADOS A FAVOR E CONTRA. AMBOS OS LADOS TÊM MÉRITO, POR ISSO NÃO VAMOS NOS APROFUNDAR NISSO, OK?)

LEVAR:

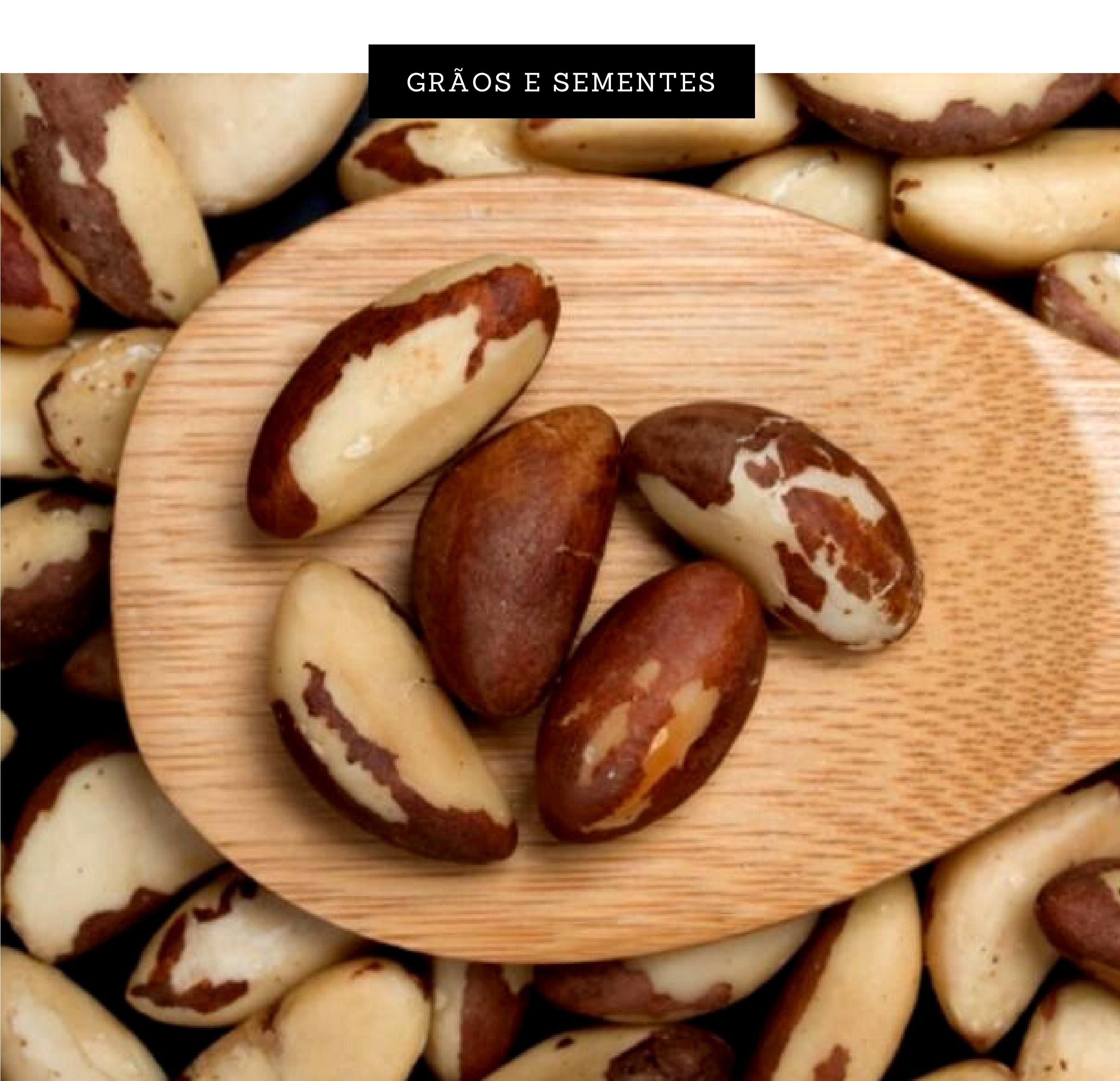
- LEITE DE AMÊNDOA SEM AÇÚCAR (USE PARA TODOS OS SUBSTITUTOS DE LEITE E VITAMINAS)
- QUEIJO TIPO COTTAGE
- IOGURTE GREGO SEM AÇÚCAR



GRÃOS, SEMENTES, OLEAGINOSAS E SEUS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE

GRÃOS, SEMENTES E OLEAGINOSAS (NUTS) SÃO PROVAVELMENTE UMA DAS COISAS MAIS NEGLIGENCIADAS E, NO ENTANTO, AS MAIS SAUDÁVEIS QUE PODEMOS COMER: ELES SÃO ÓTIMOS ESTIMULADORES DE ENERGIA E METABOLISMO.

QUANDO SELECIONADOS APROPRIADAMENTE, GRÃOS, SEMENTES E OLEAGINOSAS SÃO ALGUNS DOS ALIMENTOS MAIS RICOS EM VITAMINAS E MINERAIS QUE PODEMOS COMER. SÃO FANTÁSTICOS COMO APERITIVOS OU MISTURADOS EM SHAKES MATINAIS E VESPERTINOS. NÃO COMA OU COMPRE AS LATAS GRANDES DE MISTURAS DE SEMENTES DESCASCADAS, PROCESSADAS E SALGADAS, ELAS NÃO SÃO TÃO SAUDÁVEIS QUANTO VOCÊ PODE IMAGINAR. MINHA SUGESTÃO É FICAR COM AS VARIEDADES LISTADAS ABAIXO.



GRÃOS, SEMENTES, OLEAGINOSAS E SEUS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE

TUDO BEM, AQUI ESTÁ UMA LISTA DOS MAIS IMPORTANTES:

OLEAGINOSAS (NUTS): CASTANHA DO BRASIL, NOZES, AMÊndoas, CASTANHA DE CAJU, PISTACHE, NOZES, MACADÂMIA.

SEMENTES : ABÓBORA, CÂNHAMO, GERGELIM, SEMENTES DE GIRASSOL, CHIA, LINHAÇA, SACHA INCHI (NOZ INCA).

GRÃOS: PRODUTOS DE GRÃOS INTEIROS EM PEQUENAS QUANTIDADES, COMO QUINOA, AVEIA, ARROZ MARROM, PÃO OU MASSA DE TRIGO INTEGRAL, ETC.

DIVIRTA-SE



A CHAVE É TER O
FIM EM MENTE ...
E DIVIRTA-SE

TUDO BEM, ENTÃO VOCÊ TEM UMA ÓTIMA IDEIA DE COMO ENCHER ESTE CARRINHO, NÃO SE DEIXE ENGANAR PELOS SINAIS CRIATIVOS E FOTOS DE FUTEBOL ATRÁS DO SALGADINHO ... NÃO QUE EU SEJA SUGADO POR ISSO TODAS AS VEZES.

LEMBRE-SE DE QUE SEU OBJETIVO É SER UM ESPARTANO POR DENTRO E POR FORA E ISSO COMEÇA COM O SEU COMPROMISSO COM VOCÊ !!!