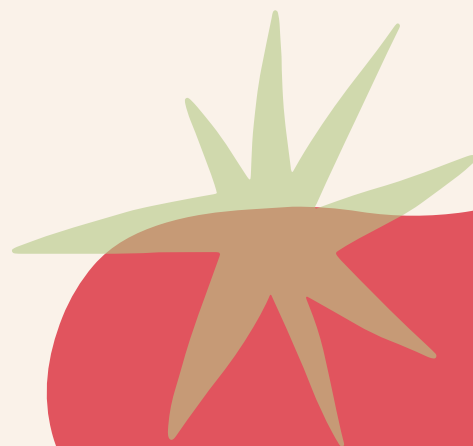




Cíntia Becker

03

ALIMENTOS FUNCIONAIS



Alimentos Funcionais

Como utilizar os alimentos funcionais de forma prática na sua alimentação.

- ➔ *Azeite de oliva extra virgem (acidez < 1%): É recomendável uma colher de sopa sobre a salada, no almoço e no jantar, diariamente.*
- ➔ *Linhaça, aveia ou gérmen de trigo: Indica-se uma colher de sopa pela manhã ou à tarde em sucos, frutas ou iogurtes.*
- ➔ *Chá verde, branco ou vermelho: A quantidade indicada é de até 3 xícaras/dia (infusão de 1 colher de chá de erva para 200 ml de água quente, durante 5 minutos), preferencialmente consumidas durante o dia.*
- ➔ *Frutas: Frutas de coloração variada são recomendadas pelo menos 3 vezes ao dia. Exemplo: laranja, mamão, ameixa, banana, entre outras. Frutas secas também são boas alternativas.*
- ➔ *Integrais Massas, pães e cereais de grãos integrais: são sempre as melhores opções.*



Alimentos Funcionais

- *Oleaginosas: Apesar de calóricas, as oleaginosas são muito saudáveis. Coma um punhado, 1 vez ao dia, como opção de refeição intermediária. Exemplo: castanhas, amêndoas e nozes.*
- *Peixes: Indica-se pelo menos 3 vezes por semana, dando preferência a preparações grelhadas, assadas ou ensopadas.*
- *Temperos e ervas naturais: A forma mais saudável de dar gosto aos alimentos e saladas é utilizando temperos e ervas frescas naturais. Exemplo: cúrcuma, alho, cebola, hortelã, manjeriço, alecrim, gengibre, salsa, cebolinha, aipo, coentro, limão, entre outros.*
- *Chocolate amargo (> 80% cacau): Quando sentir necessidade de comer doces, prefira 20 g de chocolate amargo. Seu consumo não tem aporte calórico excessivo e contém numerosos antioxidantes, como polifenóis e protoantocianidinas.*

