

Prevenção à mesa

Uma dieta que permite a perda de peso de até 4 quilos por mês com alimentos para blindar o cérebro e turbinar a sua memória!

Texto PAULA SANTANA | Design JULIANA MORENO

E LABORADO PELA NUTRÓLOGA E MÉDICA ORTOMOLECULAR TAMARA MAZARACKI, O CARDÁPIO A SEGUIR CONTA COM UMA PODEROSA VARIEDADE DE ALIMENTOS QUE PROTEGEM A SAÚDE DO CÉREBRO, de modo a afastar o Alzheimer e, de quebra, tornar o seu dia a dia muito mais saudável. “A alimentação é um combustível essencial na prevenção de doenças e influencia diretamente no envelhecimento físico e mental. O risco de desenvolver Alzheimer, uma doença neurodegenerativa,

pode ser reduzido por uma dieta rica em antioxidantes e compostos anti-inflamatórios. É importante lembrar que o benefício à saúde vem da associação de uma variedade de alimentos com ação anti-inflamatória, o que protege o cérebro. Estudos sugerem que compostos encontrados no chá verde, café, cúrcuma ou açafrão, peixes, azeite, sementes, óleo de coco, mirtilo, goji e outras berries, ajudam a retardar o declínio na função cerebral relacionado à idade”, frisa a profissional. Aproveite as opções a seguir e bom apetite!

“Um grupo de pesquisadores publicou um estudo sobre como uma dieta rica em cetonas, produzidas no corpo a partir da ingestão de óleo de coco e outras gorduras saturadas, podem neutralizar alterações na produção de energia em pacientes com Alzheimer, segundo o The Journal of the International Union of Biochemistry and Molecular Biology”, Tamara Mazaracki, nutróloga e médica ortomolecular



1 Dia

CAFÉ DA MANHÃ

- 1 copo (250ml) de mate caseiro batido com 6 morangos, suco puro de 1/2 limão e 1 colher (sopa) de uvas-passas
- 1 fatia de pão integral com 1 colher (sobremesa) de óleo de coco
- 1 fatia de queijo mussarela
- 1 fatia de presunto
- 1 xícara (200ml) de chá verde

LANCHE DA MANHÃ

- 1/2 mamão papaia

ALMOÇO

- 1 prato (sobremesa) de salada de alface, agrião, palmito, 3 azeitonas verdes e tomates cerejas
- 2 pedaços de frango de panela
- 2 colheres (sopa) de quinoa refogada
- Abóbora refogada à vontade

LANCHE DA TARDE

- 1 copo (250ml) de suco de melancia batido com gotas de limão, 1 rodela de gengibre e 1 colher (sopa) de linhaça
- 3 castanhas-do-pará

JANTAR

- 1 omelete feita com 2 ovos, queijo de minas e salsinha
- 2 colheres (sopa) de purê de inhame com 1 pitada de cúrcuma
- Legumes sortidos no vapor cortados em pedacinhos (cenoura, vagem e chuchu) à vontade

CEIA

- 1 copo (250ml) de leite de amêndoas misturado com 1 pote (80ml) de leite fermentado (tipo Yakult®)



“Um estudo realizado durante nove anos com 1.836 idosos mostrou que o consumo de frutas e sucos vegetais foi associado com a diminuição da incidência da doença de Alzheimer (The American Journal of Medicine)”, Tamara Mazaracki, nutróloga e médica ortomolecular

CONSULTORIA Tamara Mazaracki, nutróloga e médica ortomolecular FOTOS Shutterstock Images

Combinções de temperos para as saladas:

- Azeite extravirgem, gotas de limão, sal grosso e orégano;
- Mostarda escura, iogurte integral, salsinha e sal grosso;
- Vinagre balsâmico, azeite extravirgem, sal grosso e alho;
- Iogurte integral misturado com 1 pitada de cúrcuma, alecrim, azeite e gersal.

2 Dia

CAFÉ DA MANHÃ

- 1 copo (250ml) de suco de laranja batido no liquidificador com 6 uvas, 1 rodela de cúrcuma e 1 colher (sopa) de chia
 - 6 ovos de codorna
- 1 torrada integral com óleo de coco
- 1 xícara (200ml) de chá verde ou 1/4 de xícara (50ml) de café

LANCHE DA MANHÃ

- 1 pires de morangos

ALMOÇO

- 1 prato (sobremesa) de salada verde com pimentão amarelo, tomates cerejas e 3 azeitonas pretas
 - 1 bife grelhado
- 1 concha de feijão-preto
- 2 colheres (sopa) de arroz integral
 - Bertalha refogada à vontade

LANCHE DA TARDE

- 1 copo (250ml) de vitamina de abacate

JANTAR

- 1 prato (sobremesa) de salada de alface crespa com agrião, rabanete, beterraba ralada e 1 colher (sopa) de semente de girassol
 - 2 sardinhas assadas
- 3 colheres (sopa) de purê de batata baroa polvilhado com salsinha

CEIA

- 1 goiaba

3 Dia

CAFÉ DA MANHÃ

- 1 pote (170g) de iogurte natural integral com 2 colheres (sopa) de granola e 1 colher (sopa) de mirtilos
 - 1 torrada com 1 colher (sobremesa) de óleo de coco
- 2 fatias de peito de peru
- 1 xícara (200ml) de chá verde com limão ou 1/4 de xícara (50ml) de café

LANCHE DA MANHÃ

- 1 tangerina

ALMOÇO

- 1 prato (sobremesa) de salada de rúcula, alface, tomates cerejas e 1 colher (sopa) de milho verde
- 1 posta de salmão assado ou grelhado
 - 3 rodelas de batata-doce
- Floretes de couve-flor no vapor à vontade

LANCHE DA TARDE

- 1/2 xícara (chá) de nozes
- 1 xícara (200ml) de chá preto com limão e mel

JANTAR

- 1 prato (fundo) de sopa de legumes
 - 3 colheres (sopa) de carne moída refogada com cúrcuma
- 2 colheres (sopa) de arroz integral
 - Abobrinha refogada à vontade

CEIA

- 1 copo (250ml) de leite de amêndoas misturado com 1 pote (80ml) de leite fermentado (tipo Yakult®)

4 Dia

CAFÉ DA MANHÃ

- 1 pote (170g) de iogurte natural integral batido com 1 colher (sopa) de uvas-passas e 1 colher (sopa) de aveia
 - 2 torradas integrais com 1 colher (sobremesa) de óleo de coco
- 1 colher (sopa) de queijo cottage
- 1 xícara (200ml) de chá verde com limão ou 1/4 de xícara (50ml) de café

LANCHE DA MANHÃ

- 1 kiwi

ALMOÇO

- 1 prato (sobremesa) de salada de folhas verdes, tomate, 3 azeitonas verdes e 2 rodelas de pimentão vermelho
- 1 concha de massa preparada com berinjela, alho e orégano
 - 1 bife grelhado
- 3 colheres (sopa) de quiabo refogado

LANCHE DA TARDE

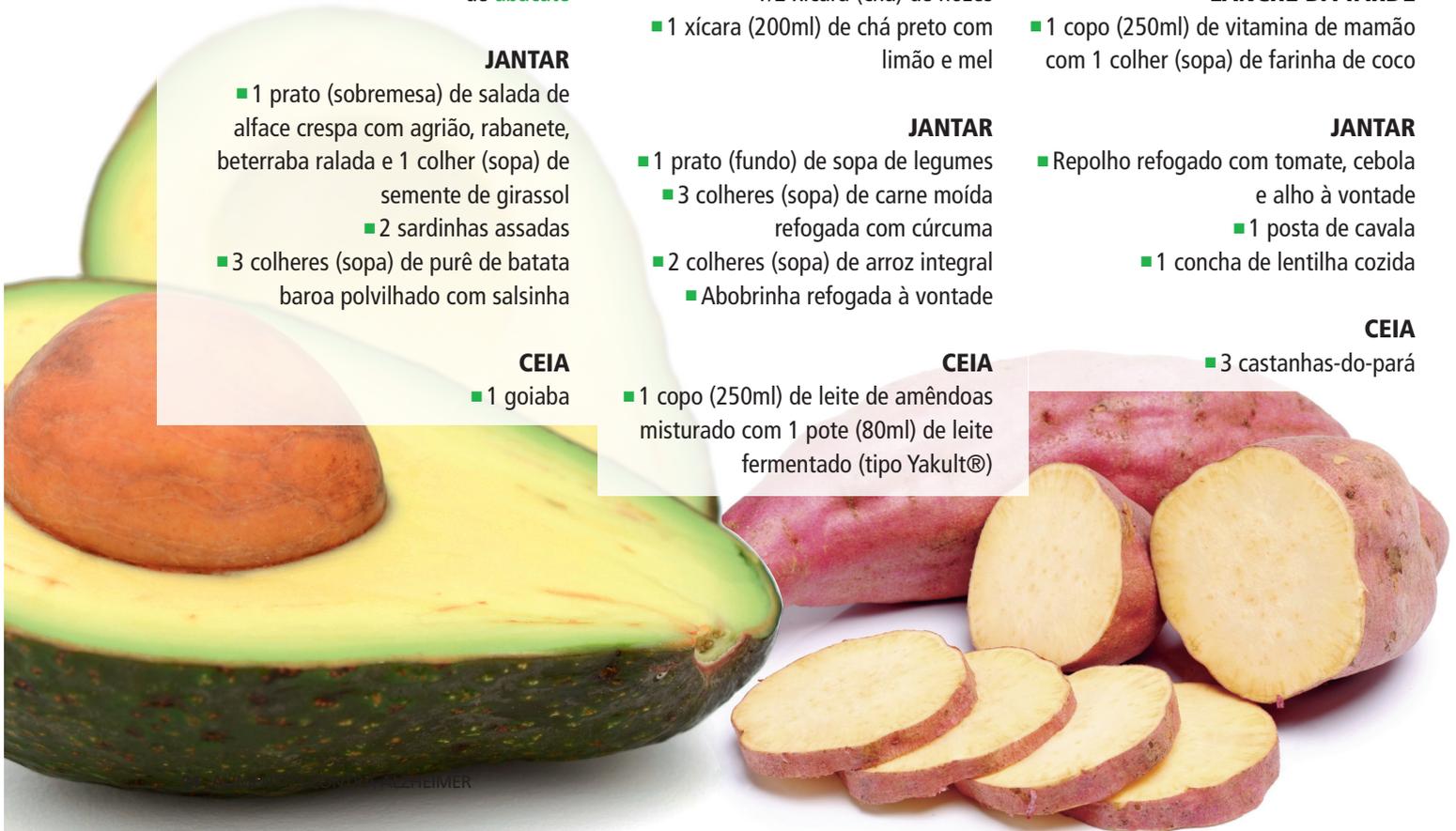
- 1 copo (250ml) de vitamina de mamão com 1 colher (sopa) de farinha de coco

JANTAR

- Repolho refogado com tomate, cebola e alho à vontade
 - 1 posta de cavala
- 1 concha de lentilha cozida

CEIA

- 3 castanhas-do-pará



5 Dia

CAFÉ DA MANHÃ

- 1 copo (250ml) de suco de uva batido com 1 rodela de cúrcuma, 1 colher (sopa) de goji berry e 1 colher (sopa) de linhaça
- 2 ovos cozidos
- 1 fatia de pão integral com azeite
- 1 xícara (200ml) de chá verde com 1 rodela de gengibre

LANCHE DA MANHÃ

- 1 goiaba

ALMOÇO

- 1 prato (sobremesa) de salada mista com 3 azeitonas pretas
- 1 filé suíno grelhado
- 1 concha de feijão-preto
- 2 colheres (sopa) de arroz integral
- Couve refogada à vontade

LANCHE DA TARDE

- 1/2 xícara (chá) de amêndoas
- 1 xícara (200ml) de chá preto com limão e 1 colher (chá) de mel

JANTAR

- 1 prato (fundo) de sopa de abóbora
- 1 filé de frango grelhado
- 2 colheres (sopa) de inhame cozido
- Vagem no vapor à vontade

CEIA

- 1 pote (180g) de iogurte grego

6 Dia

CAFÉ DA MANHÃ

- 1 rodela de abacaxi batida com 1 copo (250ml) de água de coco e folhas de hortelã
- 1 fatia de pão integral
- 1 colher (sopa) de queijo cottage
- 1 xícara (200ml) de chá verde com 1 pitada de canela

LANCHE DA MANHÃ

- 1 cacho de uvas

ALMOÇO

- 1 prato (sobremesa) de salada de folhas verdes com tomate, palmito e 1 rodela de abacate em cubos
- 1 posta de peixe ensopado
- 1 concha de grão-de-bico
- 3 colheres (sopa) de espinafre refogado

LANCHE DA TARDE

- 1/2 xícara (chá) de nozes
- 1 xícara (200ml) de chá preto com limão e mel

JANTAR

- 1 prato (fundo) de sopa de mandioquinha temperada com cúrcuma e 1 ovo caipira cozido e amassado sobre a sopa
- 1 file de frango grelhado
- Salada de repolho verde com cenoura ralada à vontade e 1 colher (sopa) de sementes de girassol

CEIA

- 1 pote (170g) de iogurte natural misturado com 1 pote (80ml) de leite fermentado (tipo Yakult®)

7 Dia

CAFÉ DA MANHÃ

- 1 copo (250ml) de suco de acerola batido com 1 colher (sopa) de uva-passa, 1 colher (sopa) de chia e 1 rodela de cúrcuma
- 1 tapioca com 1 fatia de queijo de minas, 2 fatias finas de tomate, orégano e 1 fio de azeite
- 1 xícara (200ml) de chá verde com gotas de limão

LANCHE DA MANHÃ

- 1 banana

ALMOÇO

- 1 prato (sobremesa) de salada de alface americana, brotos de alfafa, tomate, pepino e cenoura ralada
- 3 colheres (sopa) de carne moída
- 2 colheres (sopa) de quinoa
- Berinjela refogada à vontade

LANCHE DA TARDE

- 2 castanhas-do-pará
- 3 damascos secos
- 1 xícara (200ml) de chá preto ou de café com leite

JANTAR

- Salada verde com tomate e 1 rodela de abacate em cubos
- 1 posta de salmão grelhado
- 1/2 concha de feijão-branco
- Brócolis no vapor à vontade

CEIA

- 1 pote (180g) de iogurte grego

