



# Cardápio anti-inflamatório

Com essa dieta você reforça sua saúde, combate os sintomas das doenças reumáticas e emagrece até 4kg por mês!

## UMA ALIMENTAÇÃO DESREGRADA, ALÉM DE ENGORDAR, É UM FATOR PARA AGRAVAR A ARTRITE E A ARTROSE.

“Se você se entupir de comida processada, frituras, açúcar, doces e refrigerante só vai aumentar o problema. Essas comidas estão recheadas com calorias vazias, gorduras do tipo trans e aditivos, como nitritos e monoglutamato de sódio, que acendem um sinal vermelho nos órgãos e sistemas do corpo, resultando no aumento do processo inflamatório”, explica a médica ortomolecular e nutróloga Tamara Mazaracki, que complementa: “Alimentos pró-inflamatórios causam uma alteração no equilíbrio do metabolismo, aumentam a dor e a liberação de substâncias inflamatórias que retardam a recuperação do corpo, podendo até levar a um processo inflamatório crônico, o que piora a dor de pessoas portadoras de artrose e artrite”. Por isso, a especialista criou um cardápio para a semana inteira com alimentos que aliviam as dores e combatem as doenças reumáticas. “Essa dieta contém uma média de 1200 calorias e proporciona uma perda de peso 3 a 4kg por mês. É bem variada, não corta nenhum grupo alimentar, sendo balanceada em carboidratos, proteínas e gorduras boas”, explica.

**ATENÇÃO:** para uma dieta individualizada e que atenda às suas necessidades e restrições específicas, consulte um especialista em nutrição. Esse profissional será capaz de avaliar quais são os alimentos ideais para a sua saúde.

### Dia 1

#### CAFÉ DA MANHÃ

- 1 copo de suco de laranja e limão batido com 1 folha de couve, 1 rodela de gengibre e 1 colher (sopa) de chia
- 2 ovos cozidos
- 1 tapioca feita com 1 colher (café) de cúrcuma
- 1 xícara (chá) de chá verde ou preto

#### LANCHE DA MANHÃ

- 1 iogurte natural com 1 colher (sopa) de uvas-passas

#### ALMOÇO

- 1 posta de peixe assado
- 3 colher (sopa) de purê de inhame com cúrcuma
- Legumes variados no vapor (abobrinha, cenoura, vagem, chuchu etc.) à vontade

#### LANCHE DA TARDE

- 1 copo de suco de abacaxi com hortelã, canela e 1 colher (sopa) de linhaça

#### JANTAR

- Salada de folhas verdes com tomate e 2 colheres (sopa) de cubos de abacate à vontade
- 1 prato fundo de sopa de legumes com carne
- 10 amêndoas

#### CEIA

- 1 xícara (chá) de chá de camomila bem forte e gelado batido com 1 fatia de manga

### Dia 2

#### CAFÉ DA MANHÃ

- 1 banana amassada com 1 colher (sopa) de aveia e 1 pote de iogurte natural
- 6 ovos de codorna
- 1 torrada sem glúten
- 1 xícara de chá verde ou branco

#### LANCHE DA MANHÃ

- 1 maçã

#### ALMOÇO

- Salada de repolho, agrião, tomate e pepino à vontade
- 1 filé de frango grelhado
- 1 concha de feijão
- 2 colher (sopa) de arroz integral

#### LANCHE DA TARDE

- 1/2 xícara de castanha-de-caju
- 1 copo de água de coco

#### JANTAR

- 1 bife grelhado
- 3 rodela de batata-doce cozida
- Brócolis refogado no alho à vontade

#### CEIA

- 1 kiwi

## Dia 3

### CAFÉ DA MANHÃ

- 1/2 mamão papaia com 1 colher (sopa) de semente de girassol
- 1 tapioca feita com 1 colher (café) de cúrcuma
- 1 fatia de queijo minas
- 1 xícara (chá) de chá preto ou de erva-doce

### LANCHE DA MANHÃ

- 3 castanhas-do-pará
- 1 copo de mate caseiro

### ALMOÇO

- Salada de alface americana, tomate e cenoura ralada à vontade
- 3 colheres (sopa) de carne moída
- 2 colheres (sopa) de quinoa

### LANCHE DA TARDE

- 1 fatia de pão sem glúten
- 2 colher (sopa) de queijo cottage
- 1 xícara (chá) de chá de maçã com canela

### JANTAR

- Omelete de 2 ovos, 2 fatias de queijo, tomate e cheiro-verde
- Couve-de-bruxelas no vapor à vontade

### CEIA

- 1 tangerina

## Dia 4

### CAFÉ DA MANHÃ

- 1 copo de suco de laranja e limão batido com 1 folha de couve, 1 rodela de gengibre e 1 colher (sopa) de linhaça
- 1 tapioca com cúrcuma recheada com 2 colheres (sopa) de frango desfiado
- 1 xícara (chá) de chá verde ou preto

### LANCHE DA MANHÃ

- 1 fatia de melão

### ALMOÇO

- 2 conchas de sopa de tomate com orégano
- 1 filé de peixe cozido
- Salada de alface, rúcula, tomate, pimentão e 2 colheres (sopa) de cubos de abacate à vontade

### LANCHE DA TARDE

- 1/2 xícara de amêndoas
- 1 xícara (chá) de chá de erva-cidreira

### JANTAR

- 2 pedaços de frango assado
- 3 batatas bolinha cozidas
- Couve-flor no vapor à vontade

### CEIA

- 1 iogurte natural batido com 6 morangos

## Dia 5

### CAFÉ DA MANHÃ

- 1/2 mamão papaia com 1 colher (sopa) de gergelim
- 1 torrada sem glúten
- 2 fatias de queijo mussarela
- 1 xícara (chá) de chá de capim-limão

### LANCHE DA MANHÃ

- 1 laranja

### ALMOÇO

- Salada à vontade de agrião e alface com tomate-cereja e 3 azeitonas
- 1 filé suíno grelhado
- 1 concha de feijão-preto
- 2 colheres (sopa) de arroz integral

### LANCHE DA TARDE

- 1 porção pequena de açaí batido com 1/2 banana e 1 colher (sopa) de uva-passa
- 1 xícara (chá) de chá verde

### JANTAR

- 2 conchas de sopa de legumes
- 2 fatias médias de carne assada
- Berinjela no forno com alecrim à vontade

### CEIA

- 1 pera
- 1 xícara (chá) de chá de camomila

## Dia 6

### CAFÉ DA MANHÃ

- 1 banana amassada com 2 colheres (sopa) de granola e 1 copo de iogurte natural
- 1 xícara (chá) de chá verde ou preto

### LANCHE DA MANHÃ

- 1 copo de limonada batido com 3 damascos secos e 1 rodela de gengibre

### ALMOÇO

- Salada de folhas verdes com cenoura e beterraba ralada à vontade
- 1 bife acebolado
- 1 concha de feijão-fradinho
- 2 colheres (sopa) de arroz integral

### LANCHE DA TARDE

- 1 fatia de pão sem glúten
- 2 colheres de sopa de queijo cottage
- 1 copo de água de coco

### JANTAR

- 2 conchas de canja de galinha
- 2 pedaços de frango
- Abóbora com cúrcuma, salsa e cebolinha à vontade

### CEIA

- 1 goiaba
- 1 xícara (chá) de chá de erva-doce

## Tenha sempre na despensa e na geladeira

- **HORTALIÇAS:** alho, alho-poró, azeitona, acelga, agrião, aipo, batata-doce, batata yacon, brócolis, broto de alfafa, broto de feijão, cebola, cebolinha verde, cenoura, couve, couve-flor, couve chinesa, couve-de-bruxelas, cogumelo, espinafre, funcho, nabiça, pepino, pimentão verde, vermelho ou amarelo, rabanete, repolho, tomate, vagem.
- **FRUTAS:** abacate, abacaxi, acerola, açaí, amora, cereja, coco, framboesa, goiaba, groselha, jabuticaba, kiwi, laranja, limão, lima, maçã, mamão, maracujá, mirtilo, morango, nectarina, pera, pêssego, romã, ruibarbo, tangerina, uva.
- **PEIXES E FRUTOS DO MAR:** anchova, atum, arenque, bacalhau, cavala, linguado, marisco, ostra, sardinha, truta.
- **CONDIMENTOS E ESPECIARIAS:** açafrão, alecrim, anis, basilicão, cacau, canela, cravo, coentro, cúrcuma, gengibre, hortelã, menta, orégano, pimenta, salsa, tomilho, vinagre de maçã.
- **NOZES E SEMENTES:** amêndoa, avelã, castanha do para, castanha de caju, girassol, gergelim, linhaça, chia, noz, amendoim.
- **ÓLEOS:** azeite extravirgem, óleo de coco.
- **BEBIDAS:** camelia sinensis (chá verde, chá preto, chá branco, chá vermelho), chá de camomila, chá de erva-doce, chá de erva-cidreira, chá de hortelã, chá de boldo, chá de carqueja, chá mate, água de coco.



## Dia 7

### CAFÉ DA MANHÃ

- 1/2 mamão papaia com 1 colher (sopa) de linhaça moída
- 1 tapioca com cúrcuma
- 1 fatia de ricota amassada com azeite
- 1 xícara (chá) de chá verde ou preto

### LANCHE DA MANHÃ

- 1 copo de suco de melão

### ALMOÇO

- Salada de repolho, agrião e tomate à vontade
- 1 filé de frango grelhado
- 3 colher (sopa) de batata-baroa cozida

### Lanche da tarde

- 1/2 xícara (chá) de castanha-de-caju
- 1 xícara (chá) de chá de hortelã

### JANTAR

- 2 conchas de sopa de legumes
- 1 posta de peixe assado
- Abobrinha refogada à vontade

### CEIA

- 1 cacho de uvas

*Quando estiver seguindo o cardápio, evite o glúten, presente no trigo, pois causa mais inflamação. Por outro lado, abuse da cúrcuma, uma superespeciaria com ação anti-inflamatória. Acrescente no preparo de pratos (sopas, assados, legumes) e no suco. "Peixes ricos em ômega-3 também ajudam as articulações doloridas, combatendo a inflamação", finaliza Tamara*