



Dieta de revitalização

Veja aqui uma sugestão simples de dieta que seleciona alimentos que ajudam a melhorar a disposição e a vitalidade.

Alimentos indicados

Adoçantes açúcar mascavo, mel e melado.

Condimentos sal marinho não iodado, ervas frescas ou secas (Weleda).

Laticínios leite A (diluído em 50% de água), leite B (diluído em 40% de água), ricota, coalhada, iogurte, queijo (fresco) de Minas, requeijão.

Verduras e legumes acelga, cenoura, funcho, chicória, aipo (salsão), beterraba, alface, abóbora, moranga, chuchu, alcachofra, pepino, abobrinha, almeirão, serralha, batata-doce, cará, inhame, mandioquinha, batata (pouca quantidade).

Cereais e grãos todos os integrais: aveia, cevada, trigo, arroz, cevadinha. Também na forma de pão integral.

Gorduras manteiga fresca, azeite de oliva, óleos de milho ou girassol (máximo de 40g por dia).

Proteínas ovos em suflê (1 a 2 vezes por semana), carnes brancas assadas, cozidas ou grelhadas como frango e peixes (carpa, pescada branca, dourado, cação, tainha e linguado).

Frutas mamão, laranja-lima, banana-maçã, banana-prata, pera, caqui (sem casa), grapefruit, melão.

Bebidas chás de erva-doce, caseiro (Weleda), hortelã ou menta, erva-cidreira, café de cevada; suco de verduras e legumes; centrifugado de cenoura e mamão, cenoura e lima, beterraba e maçã.

Alimentos não recomendados

Adoçantes açúcar branco.

Condimentos sal iodado, cebola, mostarda, molho de tomate, curry, vinagre, pimenta, molho inglês, molho de soja, caldo de carne ou galinha industrializado.

Laticínios queijos roquefort, gorgonzola, parmesão, mozzarella, prato, suíço, camembert, nata; derivados do leite mais de duas vezes ao dia.

Verduras e legumes couve, repolho (chucrute), espinafre, brócolis, aspargo, nabo, couve-rábano, rabanete, cogumelo, tomate.

Cereais e grãos vagem, ervilha, feijão, grão-de-bico, lentilha, soja e outras leguminosas. Farinhas refinadas em pão de mel, bolos, pastéis e pastelão.

Gorduras gordura de coco, amendoim, margarina, banha, frituras.

Proteínas carnes de porco, vaca ou carneiro; presunto, salame e outros frios; carne crua. Toicinho, peixe defumado, peixe em conserva; anchova, sardinha, camarão, lagosta, ostra, mexilhão e outros frutos do mar.

Frutas abacaxi, laranja-pera, maracujá azedo e outras frutas ácidas. Abacate, pêsego, nêspere, ameixa e outros frutos de caroço duro; nozes, castanhas, amendoim e outras frutas oleaginosas.



Bebidas café, chocolate (além de líquido, também em pó ou barra), ovomaltine, achocolatados, sucos artificiais, refrigerantes, chá mate, chá preto, bebidas alcoólicas. Líquidos em temperaturas elevadas (muito quente ou muito frio).

Observação nesta dieta é vedado o consumo de enlatados e alimentos industrializados. Entre 3h e 15h, a digestão de gorduras é facilitada, portanto é o período em que deve ocorrer a maior ingestão de alimentos. Entre 15h e 3h, a digestão de açúcares é facilitada e é também o período em que se deve ingerir a menor quantidade de alimentos. É recomendável ter um ritmo semanal para o horário das refeições. A água para consumo deve ser mineral. Os líquidos devem estar em temperatura moderada e os alimentos devem ser aquecidos e não frios.

Sugestão de composição da dieta

Desjejum chá ou café de cevada, leite diluído, cereal (torrada), pão ou mingau de aveia ou suco de cevada com leite diluído. Frutas.

10h suco de frutas ou iogurte com frutas, suco de verduras e legumes.

Almoço prato de salada de verduras e legumes crus, cereal, legumes e verduras cozidos sem gordura (simples ou servidos na manteiga ou com azeite de oliva, em suflês ou em recheios de panquecas), ovos ou carnes.

16h chá, torrada, derivados do leite, mel, frutas ou sucos.

Jantar caldo de legumes e verduras, mingau salgado, canja pouco refogada, compota de frutas, frutas com iogurte ou ricota, chá.

Fonte: *Novos caminhos de alimentação*, de Gudrun K.Burkhard, Editora Antroposófica, São Paulo.