



PARA MANTER UMA BOA IMUNIDADE ATRAVÉS DA ALIMENTAÇÃO, É IMPORTANTE CONSUMIR TODOS OS GRUPOS DE ALIMENTOS:



FORNTE: CARNES, OVOS, COUVE, ESPINAFRE, BETERRABA.

PROTEÍNAS: AUXILIAM NA FORMAÇÃO DAS PROTEÍNAS DE DEFESA (EX: ANTICORPOS).

GLUTAMINA: AMINOÁCIDO QUE FORTALECE A FUNÇÃO IMUNE DO INTESTINO E AJUDA NA FORMAÇÃO DE UM POTENTE ANTIOXIDANTE, A GLUTATONA.

FORNTE: SACHÊS, CÁPSULAS, LEITES FERMENTADOS E IOGURTES

PROBIÓTICOS: AUXILIAM NA RECOMPOSIÇÃO DE BACTÉRIAS BENÉFICAS PRA FLORA INTESTINAL.



FORNTE: PEIXES COMO SALMÃO, ATUM, SEMENTE DE CHIA, LINHAÇA.

ÔMEGA 3: AÇÃO ANTIINFLAMATÓRIA.

FORNTE: PEIXES, OVOS E PRODUTOS ENRIQUECIDOS COMO CEREAIS, IOGURTE, LEITE.

VITAMINA D: PREVINE GRIPES E RESFRIADOS.

BEBER ÁGUA PROMOVE A RETIRADA DE TODAS AS IMPUREZAS DO ORGANISMO. É FUNDAMENTAL. A QUANTIDADE DIÁRIA IDEAL É DE 35ML/KG.

INCLUA AS CASCAS DAS FRUTAS NA SUA ÁGUA SABORIZADA, COMO A CASCA DO MARACUJÁ E DO ABACAXI.

DICAS DE SNACKS HIPERPROTEICOS



BOLO DE FRUTAS COM FARINHAS INTEGRAIS E/OU FARINHAS VEGETAIS



FRUTAS



BARRINHAS DE CERVAL



PIPOCA FEITA COM ÁGUA NO LUGAR DA MANTEIGA

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA QUARENTENA



FERNANDA TAVEIRA

COMIDA CASEIRA É A MELHOR DO MUNDO!

ESPECIALISTA EM ALIMENTOS

TÊTE (O) -À- TÊTE COM A PROTESTE!

EFEITOS DO CORONAVÍRUS NA VIDA DO CONSUMIDOR

<https://www.proteste.org.br/>

<https://radar.proteste.org.br/>



ORGANIZAR UM CARDÁPIO PARA DUAS SEMANAS PODE SER UMA BOA IDEIA PARA MANTER UMA ALIMENTAÇÃO MAIS REGRADA E EVITAR COMPRAR O QUE NÃO PRECISA NO MERCADO.



ORGANIZAR A ROTINA

SEPARAR 40 MIN POR DIA E JÁ PREPARAR A COMIDA DO ALMOÇO E DA JANTA PODE AJUDAR COM OS OUTROS AFAZÉRES DO HOME OFFICE. OUTRA OPÇÃO É ESCOLHER UM DIA E RESERVAR ALGUMAS HORAS PARA COZINHAR PARA A SEMANA TODA E CONGELAR PORÇÕES.



CONGELAR LEGUMES É UMA ÓTIMA MANEIRA DE PRESERVAR OS ALIMENTOS POR MAIS TEMPO. SIGA A TÉCNICA DE BRANQUEAMENTO A SEGUIR:



APÓS CORTAR E HIGIENIZAR OS LEGUMES, MERGULHAR POR 2 A 3 MIN EM ÁGUA FERVENTE, TRANSFERIR PARA BACIA COM ÁGUA COM GELO E DEPOIS LEVAR AO CONGELADOR.

DICAS DE ALIMENTOS PARA ANSIEDADE



BANANA COM AVEIA AJUDAM NA FORMAÇÃO DE SEROTONINA



FEIJÃO



TODOS OS ALIMENTOS RELACIONADOS À IMUNIDADE