



**DIETA ANTI-**

**INFLAMATÓRIA**

**DE 7 DIAS**



# SUMÁRIO

**01**

**INTRODUÇÃO**

P.3

**02**

**BENEFÍCIOS DA DIETA ANTI-  
INFLAMATÓRIA**

P.5

**03**

**DIETA ANTI-INFLAMATÓRIA DE 7  
DIAS**

P.6

**04**

**CONSIDERAÇÕES**

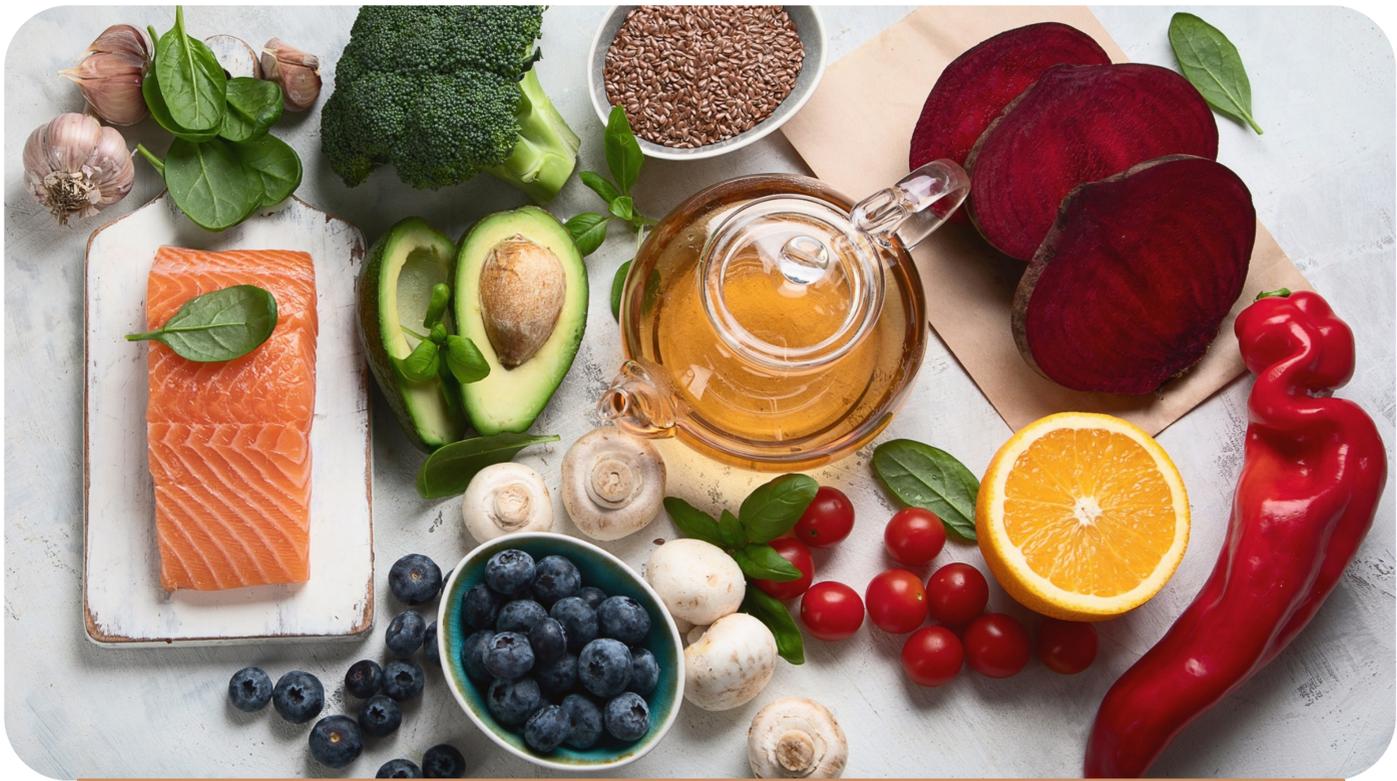
P.20

**05**

**EXTRA: ALIMENTOS PARA SE TER  
NA DESPENSA E GELADEIRA**

P.21

# DIETA ANTI- INFLAMATÓRIA DE 7 DIAS



A inflamação é uma reação natural do corpo para se defender de uma infecção ou até de uma lesão dos tecidos.

Quando acontece em alguma parte visível do corpo, na pele ou na garganta, por exemplo, sabemos os sintomas: vermelhidão e aquecimento da região acometida.

No entanto, há uma inflamação “invisível” que acontece dentro do organismo e é causada, entre outros fatores, pela ingestão constante de alimentos ricos em toxinas e substâncias pró-inflamatórias e alguns hábitos de vida.

Assim, podemos dizer que são alimentos repletos de aditivos ou proteínas que não somos capazes de digerir.

Em outras palavras, substâncias que não são reconhecidas como alimento pelo organismo.

Como resposta, ele dispara um alerta aos leucócitos (glóbulos brancos do sangue) para que eles o defendam dessas toxinas.

Portanto, o organismo aumenta a produção de substâncias que ajudam a combater a infecção, causando a tal resposta inflamatória.

Contudo, tudo isso exige muito do corpo, e os possíveis resultados são cansaço, dores de cabeça e musculares.

E vai além: se não tratada, a inflamação se torna crônica.

A longo prazo, além dos sintomas acima, uma alimentação rica em alimentos inflamatórios também pode predispor o corpo a diversas doenças, por exemplo: diabetes, alteração de colesterol e triglicerídeos, obesidade, artrite, entre outras.

## **BENEFÍCIOS DA DIETA ANTI-INFLAMATÓRIA**

A dieta anti-inflamatória melhora o funcionamento do organismo como um todo, colabora para a redução do colesterol LDL (colesterol ruim) e o aumento do HDL (colesterol bom), melhora os níveis de glicose e reduz os riscos de doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes, depressão e até câncer.

Além disso, aumenta a imunidade.

Mas, embora a dieta não tenha contraindicação, se o objetivo for perder peso, o ideal é consultar um profissional para avaliar a saúde e montar um cardápio personalizado.

# DIETA ANTI-INFLAMATÓRIA DE 7 DIAS

## 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 (de sopa) de chia;
- 2 ovos cozidos;
- 1 tapioca feita com 1 colher (de chá) de cúrcuma;
- 1 xícara de chá verde ou preto.

### LANCHE DA MANHÃ

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

## ALMOÇO

- 1 posta de peixe assado;
- 3 colher (de 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 (de sopa) de linhaça.

## JANTAR

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

## CEIA

- 1 xícara (de 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 (de 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 (de 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 (de sopa) de semente de girassol;
- 1 tapioca feita com 1 colher (café) de cúrcuma;
- 1 fatia de queijo minas;
- 1 xícara (de 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 (de sopa) de carne moída;
- 2 colheres (de sopa) de quinoa.

## LANCHE DA TARDE

- 1 fatia de pão sem glúten;
- 2 colher (de sopa) de queijo cottage;
- 1 xícara (de 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 (de sopa) de linhaça;
- 1 tapioca com cúrcuma recheada com 2 colheres (de sopa) de frango desfiado;
- 1 xícara (de 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 (de sopa) de cubos de abacate à vontade.

## LANCHE DA TARDE

- 1/2 xícara de amêndoas;
- 1 xícara (de 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 (de sopa) de gergelim;
- 1 torrada sem glúten;
- 2 fatias de queijo mussarela;
- 1 xícara (de 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 (de sopa) de arroz integral.

## LANCHE DA TARDE

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

## DIA 6

### CAFÉ DA MANHÃ

- 1 banana amassada com 2 colheres (de sopa) de granola e 1 copo de iogurte natural;
- 1 xícara (de 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 (de 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 (de chá) de chá de erva-doce.

## **DIA 7**

### **CAFÉ DA MANHÃ**

- 1/2 mamão papaia com 1 colher (de sopa) de linhaça moída;
- 1 tapioca com cúrcuma;
- 1 fatia de ricota amassada com azeite;
- 1 xícara (de 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 (de sopa) de batata baroa cozida.

## LANCHE DA TARDE

- 1/2 xícara (de chá) de castanha-de-caju;
- 1 xícara (de 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.

## CONSIDERAÇÕES

Quando estiver seguindo o cardápio, evite o glúten, presente no trigo, pois causa mais inflamação.

Por outro lado, abuse da cúrcuma, uma super especiaria 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”.

## EXTRA: ALIMENTOS PARA SE TER NA DESPENSA E 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, açai, amora, cereja, coco, framboesa, goiaba, groselha, jaboticaba, kiwi, laranja, limão, lima, maçã, mamão, maracujá, mirtilo, morango, nectarina, pêra, pêsego, 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 pará, castanha de caju, girassol, gergelim, linhaça, chia, noz, amendoim.

## ÓLEOS:



Azeite extravirgem, óleo de coco.

## BEBIDAS:



Camellia 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.