

*tmc health lab*  
BY TÂMARA CASTELO

## Dieta Anti-inflamatória

---

WWW.TAMARA-CASTELO.COM

# tmc health lab

BY TÂMARA CASTELO

## Dieta anti-inflamatória

---

<b>Introdução</b>	3
<b>Inflamação no Organismo</b>	
Causas e Sintomas	5
O que pode causar	7
<b>Alimentação</b>	
Alimentos permitidos	8
Alimentos a evitar	9
Snacks Saudáveis	11
Receitas	13
<b>Suplementação</b>	17
<b>Conclusão</b>	18

*tmc health lab*

BY TÂMARA CASTELO

## Dieta anti-inflamatória

---

Antes de começar a ler este Ebook é preciso compreender que a dieta anti-inflamatória, não é uma dieta para perder peso.

Normalmente, é uma dieta utilizada para prevenção ou para tratamento de alguma inflamação que possa estar a decorrer ou a evoluir no organismo, ou seja, é uma alimentação que ajuda a aumentar as defesas do corpo, diminuir e previne a formação de radicais livres e ajuda a combater processos inflamatórios do nosso organismo. É uma dieta baseada no consumo de alimentos ricos em antioxidantes e com propriedades anti-inflamatórias que exclui por completo alimentos processados, ricos em gorduras e qualquer tipo de açúcar.

Uma das melhores formas de protegermos o nosso sistema imunitário é praticar, todos os dias, uma alimentação consciente e saudável.

Ao longo deste Ebook vai encontrar algumas dicas de alimentação e receitas que poderão ajudar, se eventualmente, precisar de seguir esta dieta.



*tmc health lab*

BY TÂMARA CASTELO

Dieta anti-inflamatória

---

**Dieta anti-inflamatória**

tmc health lab

BY TÂMARA CASTELO

## Dieta anti-inflamatória

---

### **O que é uma inflamação no organismo?**

A inflamação é a reação natural do nosso organismo para se proteger de factores externos.

Todos os dias, o nosso organismo está exposto a agressões como a má alimentação, momentos de stress e ansiedade, poluição ambiental entre outros e estes são os pontos gatilho para desencadear uma inflamação.

Esta inflamação pode ocorrer em diversas partes do corpo e pode ser de curta ou de longa duração.

### **Sintomas mais frequentes de inflamação :**

Dor ao toque

Sensação de calor

Inchaço ou Edema

Vermelhidão

Mas dependendo do local da inflamação podem surgir também outros sinais.

### **Principais Causas:**

Infeção bacteriana

Alergias

Doenças crónicas

Doenças agudas

...

*tmc health lab*

BY TÂMARA CASTELO

## Dieta anti-inflamatória

---

Sempre que o organismo se sente em perigo, o sistema imunitário reage e liberta mecanismos de defesa para atuar imediatamente na proteção e recuperação do equilíbrio do organismo.

A alimentação tem um papel fundamental nesta resposta, uma vez que, como digo tantas vezes, somos aquilo que comemos.

Os alimentos podem beneficiar ou prejudicar o corpo, por isso é que é imprescindível fazer boas escolhas porque quando comemos com equilíbrio, estamos a prevenir a inflamação.

A dieta anti-inflamatória deve ser indicada e acompanhada pelo seu médico para que se perceba a necessidade da duração da dieta.



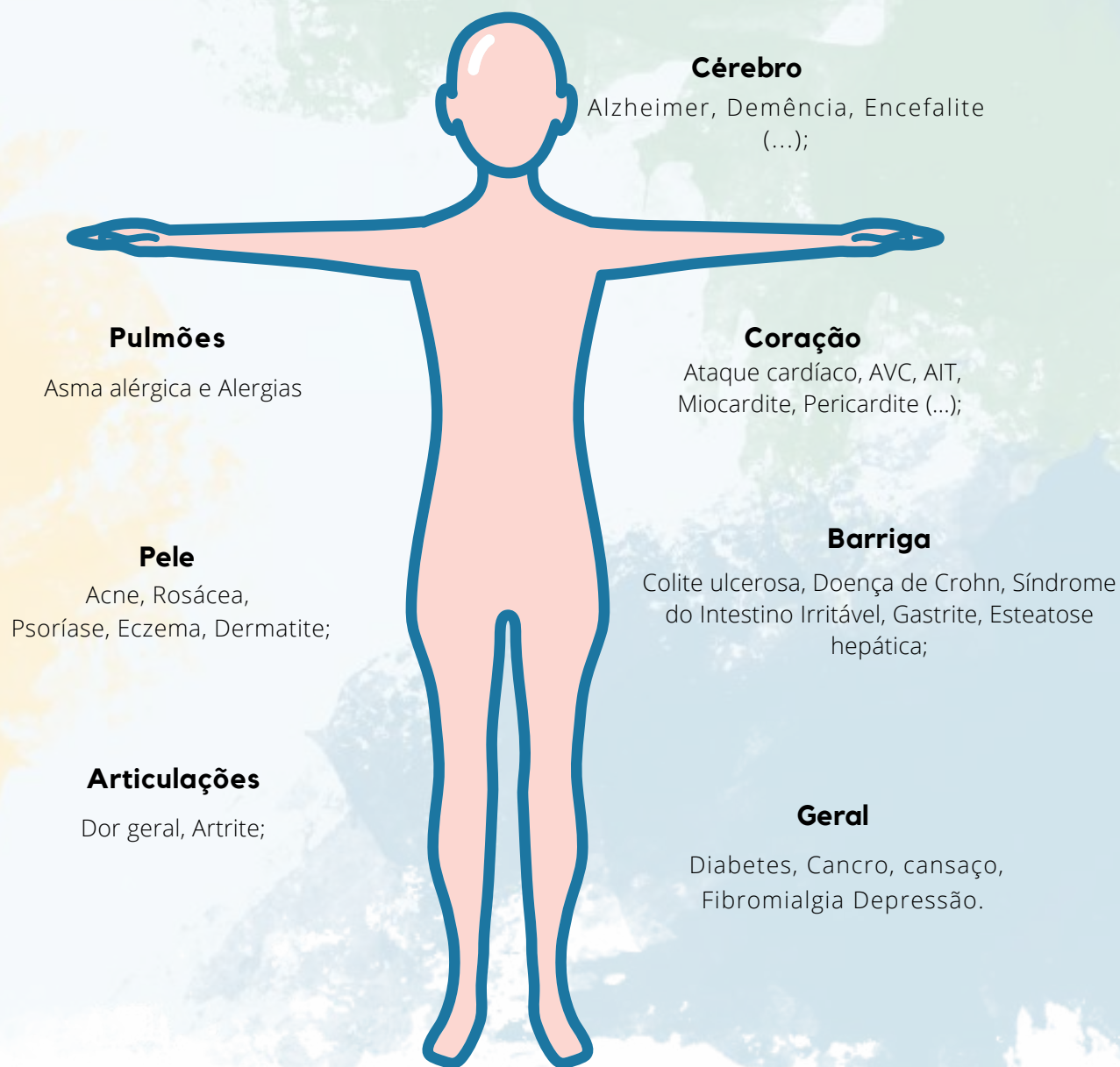
# tmc health lab

BY TÂMARA CASTELO

## Dieta anti-inflamatória

---

### O que pode uma inflamação no organismo causar?



*tmc health lab*

BY TÂMARA CASTELO

## Dieta Anti-inflamatória

---

### **Alimentos que devemos privilegiar**

#### **Ervas aromáticas e temperos:**

orégãos, tomilho, salsa, coentros, hortelã, alecrim, alho, cebola roxa, cebola branca, gengibre, canela, açafrão;

#### **Legumes:**

abóbora, alface, alho francês, agrião, acelga, alcachofra, beringela, bimis, brócolos, chuchu, couve-flor, couve de bruxelas, couve roxa, endívia, espargos verdes, espargos branco, espinafre, funcho, quiabo, rabanete, rábano, repolhos, rúcula, bok choy;

#### **Frutas:**

abacate, amoras, arandos, framboesas, mamão, manga, melancia, romã;

#### **Frutos secos:**

amêndoas, castanha-do-pará;

#### **Probióticos naturais | fermentados:**

chlorella, chucrute, kefir de cabra, iogurte de amêndoa, iogurte de coco, iogurte de caju, iogurte natural, kefir de soja, kimchi, kombucha, miso, pickles, tofu fermentado;



## Dieta Anti-inflamatória

---

### **Alimentos que devemos evitar**

Os alimentos que deve evitar nesta dieta, são alimentos que potenciam o desenvolvimento de inflamação no organismo.

**Alimentos ricos em gordura**

**Alimentos ricos em açúcar**

**Bebidas alcoólicas, regrigerantes, café**

**Carnes vermelhas**

## Dieta Anti-inflamatória

---

Se necessitar de uma dieta anti-inflamatória, a minha sugestão é que insira na sua dieta os seguintes ingredientes:

**Por dia:**

**2 chávenas de chá (escolha alguns destes ingredientes):**

agrião, acelga, bok choy, brócolos, couve de bruxelas, couve chinesa;

**1 chávena de chá:**

amoras, arandos, framboesas, mirtilos, romãs, uvas;

**1.c. de sopa de:**

sementes de linhaça moídas;

**1 c. de sobremesa de:**

curcuma orgânica;



# tmc health lab

BY TÂMARA CASTELO

## Dieta Anti-inflamatória

---

### Snacks Saudáveis

Receitas práticas e rápidas



#### Maçã com manteiga de amêndoa

Corte uma maçã às fatias e barre-as com manteiga de amêndoa.

#### Iogurte de base de coco natural com frutos vermelhos e sementes

Junte ao seu iogurte, mirtilos, framboesas e arandos. Como topping utilize sementes de chia.

Pode variar os frutos e as sementes.



#### Vegetais cortados com húmus

Corte em palitos o pepino, as cenouras e a curgete mergulhe-os em húmus ou em manteiga de amêndoas.



# tmc health lab

BY TÂMARA CASTELO

## Dieta Anti-inflamatória

---

### Puré de fruta caseiro

Maçã cozida

Escolha três destas frutas:

- Abacate
- Amoras
- Arandos
- Framboesas
- Mamão
- Manga
- Melancia
- Romã



---

Liquidifique os frutos que escolheu até obter um puré macio. No final, adicione sementes de chia.

Pode variar na escolha dos frutos mas utilize sempre a maçã cozida como base.

Uma receita do meu livro **Comer Sem Culpa**.

*tmc health lab*

BY TÂMARA CASTELO

## Dieta Anti-inflamatória

---

### Massa de arroz com endívia

3 c. de sopa de óleo de coco  
(virgem extra, de primeira pressão a  
frio)

Um pedaço de gengibre com 1 cm  
picado

1 dente de alho picado

150 g de endívia

100 g de mini maçarocas de milho

150 g de massa de arroz

Sal q.b.

2 c. de sopa de rebentos à escolha

1/2 chávena de coentros frescos



---

Numa frigideira, deite o óleo de coco com o gengibre e o alho e leve a lume brando para aromatizar.

Adicione a endívia e as maçarocas e salteie.

Coza a massa de arroz durante 6 minutos em água a ferver com uma pitada de sal. Escorra.

Monte o prato, com a massa de arroz cozida e os vegetais colocados por cima. Finalize com os rebentos e os coentros.

Uma receita do meu livro **Comer Sem Culpa**.



# tmc health lab

BY TÂMARA CASTELO

## Dieta Anti-inflamatória

---

### Salada de Abacate

1 tomate

1/2 pepino

1 abacate

1 maçã

1 punhado de rúcula

1 c. de sopa de linhaça

3 c. de sopa de azeite virgem extra

Raspa e sumo de 1 limão

1/2 chávena de coentros frescos,

picados

sal q.b.



---

Corte o tomate e o pepino em cubinhos.

Depois, corte o abacate e a maçã em cubinhos.

Numa taça grande, junte todos os ingredientes e misture.

Uma receita do meu livro **Comer Sem Culpa**.



## Dieta Anti-inflamatória

---

### **Abóbora-hokkaido recheada com arroz integral**

2 abóboras-hokkaido cortadas  
ao meio e sem sementes

1 c.de sopa de azeite extra  
virgem

Meia chávena de cogumelos  
brancos fatiados

1 cebola roxa pequena picada

Meia chávena de folhas de  
couve bok choy sem caules e  
aos pedaços

1 chávena de arroz integral

Um pedaço de queijo vegan de  
caju ou amêndoa

Alecrim fresco picado

Sal rosa dos Himalaias

Pimenta preta

Salsa



## Dieta Anti-inflamatória

---

### **Abóbora-hokkaido recheada com arroz integral**

Pré-aqueça o forno a 190°C.

Comece por regar as abóboras cortadas ao meio, com o azeite, tempere com sal e pimenta preta.

Coloque as abóbora num tabuleiro, com o lado cortado para baixo e deite um pouco de água sobre as metades.

Leve ao forno até ficarem tenras ( 30 a 45 minutos).

Sem desligar o forno, retire-as, vire-as e deixe arrefecer. Com a ajuda de um garfo retire o recheio mas deixando 2 cm de espessura na parede da abóbora.

Numa frigideira antiaderente, salteie os cogumelos, a cebola, e o alecrim durante alguns minutos. Vá mexendo sempre.

Adicione a couve e deixe cozinhar até amolecer e junte o arroz integral e a polpa de abóbora.

Retire a mistura do lume e adicione o queijo.

Agora divida a mistura pelas metades da abóbora e leve ao forno por mais 35 minutos.

Regue com azeite e salpique com salsa.

tmc health lab

BY TÂMARA CASTELO

## Dieta Anti-inflamatória

---

### **Suplementação**

Ácido Fólico

Alcachofra

Resveratrol

Vitamina D

### **Probiótico**

Advanced Acidophilus

#### **Nota:**

Nunca exceder a dosagem diária recomendada.  
(1 cápsula/comprimido por dia)

A toma de suplementação deve ser recomendada e acompanhada.

Alguns produtos disponíveis em [www.tamara-castelo.com](http://www.tamara-castelo.com)

**\*Código de desconto: tamarismoSUP**



*tmc health lab*

BY TÂMARA CASTELO

## Dieta Anti-inflamatória

---

Depois de aceitarmos que nem tudo o que comemos é bom para o nosso organismo, o primeiro passo é percebermos o que realmente ajuda ao seu correto funcionamento.

Não se foque nos alimentos a evitar mas sim nos permitidos.

Se gosta de criar e também de cozinhar aqui está um bom ponto de partida para descobrir novas combinações de alimentos e novos sabores.

Dê asas à sua imaginação!

Porque vamos agredir o nosso organismo, quando temos todas as técnicas e ferramentas para o ajudar a estar bem?

A alimentação é a base de tudo, é um dos pilares para o nosso bem-estar físico e emocional.

Espero que este Ebook o ajude a comer de forma mais saudável, no caso de alguma doença ou processo inflamatório do organismo.

No meu livro Comer sem Culpa pode encontrar ainda mais receitas, práticas e rápidas, que o podem ajudar a comer de forma variada e nutritiva.

A mudança começa aqui.



*tmc health lab*

BY TÂMARA CASTELO

TMCHEALTHLAB@TMCHEALTHLAB.COM

WWW.TAMARA-CASTELO.COM