



GUIA ALIMENTAR ANTI-INFLAMATÓRIO

21 DIAS PARA CONSTRUIR UMA ROTINA ALIMENTAR MAIS EQUILIBRADA

Alimentos • Combinações • Receitas • Planejamento

GUIA ALIMENTAR ANTI- INFLAMATÓRIO

21 dias para construir uma rotina alimentar mais equilibrada

Um guia prático para construir uma rotina alimentar mais equilibrada através de escolhas alimentares conscientes.

Alimentos • Combinações • Receitas • Planejamento



IMPORTANTE ANTES DE COMEÇAR

Este material tem caráter **educativo e informativo**.

Uma alimentação equilibrada pode contribuir para uma rotina mais saudável, mas este guia não substitui avaliação médica, nutricional ou qualquer tratamento profissional.

Nenhum alimento isolado é capaz de substituir orientação médica ou tratamento profissional.

O objetivo é ajudar você a fazer escolhas alimentares melhores de forma simples, prática e sustentável.

O QUE É UMA ALIMENTAÇÃO ANTI-INFLAMATÓRIA?

Uma alimentação equilibrada inclui:

Frutas

Verduras e legumes

Feijões e outras leguminosas

Cereais integrais

Peixes

Oleaginosas e sementes

Azeite de oliva

Ervas e temperos naturais

- ❏ O termo alimentação anti-inflamatória é usado para descrever um padrão alimentar baseado na variedade de alimentos in natura e minimamente processados, fibras, vegetais, frutas, proteínas de qualidade e fontes de gorduras insaturadas. Ele não representa tratamento médico para doenças inflamatórias.

A REGRA DO PRATO EQUILIBRADO

Uma maneira simples de organizar as refeições:

½ DO PRATO

Verduras e legumes variados.

¼ DO PRATO — PROTEÍNAS

Frango, Peixe, Ovos, Carne magra

¼ DO PRATO — CARBOIDRATOS DE QUALIDADE

Arroz integral, Batata-doce, Mandioca

Combine os grupos para montar suas refeições.

FRUTAS: NUTRIÇÃO E VARIEDADE

Inclua diferentes frutas durante a semana para variedade de nutrientes.

BOAS OPÇÕES

- Morango
- Laranja
- Abacaxi
- Mamão
- Abacate
- Maçã
- Banana
- Uva

DICA

Prefira a fruta inteira.



VERDURAS E LEGUMES

Quanto mais colorido o prato, melhor a variedade alimentar.

VERDES

Couve, espinafre, brócolis, rúcula e alface.

VERMELHOS E ROXOS

Tomate, beterraba, repolho roxo e pimentão.

LARANJAS E AMARELOS

Cenoura, abóbora, milho e pimentão amarelo.

OUTRAS OPÇÕES

Abobrinha, berinjela, chuchu, couve-flor e vagem.

Procure incluir vegetais em suas refeições principais.

PROTEÍNAS DE QUALIDADE

Proteínas são importantes para manutenção e reparação dos tecidos e fazem parte de uma alimentação equilibrada.

OPÇÕES

- Sardinha
- Atum
- Salmão
- Frango
- Ovos
- Carne magra
- Feijão
- Lentilha
- Grão-de-bico

DICA PRÁTICA

Alterne as fontes de proteína durante a semana.

Peixes são uma excelente fonte de proteína e podem ser incluídos regularmente na sua alimentação.

GORDURAS DE BOA QUALIDADE

Gordura não precisa ser eliminada da alimentação.

O mais importante é escolher boas fontes e controlar as quantidades.

OPÇÕES

- Azeite de oliva
- Abacate
- Castanhas
- Nozes
- Amêndoas
- Sementes de chia
- Linhaça
- Sementes de abóbora

ATENÇÃO

Mesmo alimentos nutritivos devem ser consumidos em quantidades adequadas.

TEMPEROS E INGREDIENTES NATURAIS

USE MAIS

Alho

Cebola

Gengibre

Cúrcuma

Alecrim

Orégano

Manjeriçõ

Salsa

Coentro

Pimenta

Limão

Ervas e especiarias adicionam sabor e aroma às refeições.



PLANEJAMENTO DE 7 DIAS

Um exemplo de como organizar suas refeições ao longo da semana, seguindo a regra do prato equilibrado.

Dia	Café da Manhã	Almoço	Lanche	Jantar
Segunda	Ovos mexidos com torradas integrais e abacate	Salmão grelhado, arroz integral e salada variada (½ vegetais, ¼ proteína, ¼ carboidrato)	Maçã e um punhado de amêndoas	Sopa de legumes com frango desfiado e azeite de oliva
Terça	Smoothie de frutas vermelhas (morango, mirtilo), aveia e sementes de chia	Frango assado com batata-doce e brócolis cozidos (½ vegetais, ¼ proteína, ¼ carboidrato)	iogurte natural com mel em pequena quantidade e nozes	Wrap integral com recheio de atum, alface, tomate e azeite
Quarta	Mingau de aveia com banana fatiada e canela	Carne moída refogada com purê de mandioquinha e couve refogada (½ vegetais, ¼ proteína, ¼ carboidrato)	Pera e um copo de leite vegetal sem açúcar	Omelete com espinafre, queijo branco e tomate
Quinta	Panquecas de banana e aveia com um fio de mel em pequena quantidade	Lentilha com arroz integral e legumes no vapor (abobrinha, cenoura) (½ vegetais, ¼ proteína, ¼ carboidrato)	Palitos de cenoura e pepino com homus	Tilápia assada com legumes variados (pimentões, cebola, brócolis)
Sexta	Torrada integral com pasta de amendoim natural e rodela de kiwi	Frango desfiado com macarrão integral ao molho pesto e rúcula (½ vegetais, ¼ proteína, ¼ carboidrato)	Mix de frutas secas (damasco, uva passa) e castanhas	Salada de grão-de-bico com tomate cereja, pepino, azeitonas e lascas de bacalhau
Sábado	iogurte grego sem açúcar (quando possível), granola com pouco açúcar e frutas vermelhas	Peixe branco assado, batata cozida e mix de folhas verdes (alface, agrião) (½ vegetais, ¼ proteína, ¼ carboidrato)	Abacate picado com chia e limão	Hambúguer caseiro de carne magra em pão integral com salada e molho de iogurte
Domingo	Ovos cozidos com torradas integrais e suco verde (priorize também consumir a fruta inteira)	Feijoada light (com carnes magras) com arroz integral e couve refogada (½ vegetais, ¼ proteína, ¼ carboidrato)	Fruta da estação e água de coco	Pizza caseira de massa integral com legumes e queijo branco

CHECKLIST DOS 21 DIAS

Cada pequeno passo pode contribuir para uma rotina alimentar mais equilibrada. Use este checklist para acompanhar seus hábitos ao longo do programa.

SEMANA 1

- ☐ Iniciar o dia com 1 copo de água.
- ☐ Incluir vegetais em 2 refeições.
- ☐ Reduzir o consumo frequente de alimentos ultraprocessados.
- ☐ Consumir uma fruta inteira como lanche.
- ☐ Fazer uma atividade de movimento confortável, com uma rotina regular de movimento, dentro das suas possibilidades.
- ☐ Preparar uma refeição em casa.
- ☐ Priorizar uma rotina de sono adequada às suas necessidades.

SEMANA 2

- ☐ Manter uma boa hidratação ao longo do dia, de acordo com sua sede e rotina.
- ☐ Introduzir um novo tipo de legume/verdura.
- ☐ Substituir pão branco por integral.
- ☐ Adicionar oleaginosas no lanche.
- ☐ Manter uma rotina regular de movimento, dentro das suas possibilidades.
- ☐ Experimentar uma nova receita equilibrada.
- ☐ Evitar bebidas açucaradas.

SEMANA 3

- ☐ Priorizar proteínas de qualidade.
- ☐ Incluir uma fonte de gordura boa por dia.
- ☐ Usar temperos naturais nas refeições.
- ☐ Comer um peixe ou ovo no jantar.
- ☐ Reduzir o tempo de tela antes de dormir.
- ☐ Meditar por 10 minutos.
- ☐ Revisar o progresso e planejar os próximos passos.

Praticar essas ações ao longo das três semanas pode ajudar a consolidar hábitos e construir uma rotina alimentar mais equilibrada.

ALTERNATIVAS ALIMENTARES

Pequenas mudanças podem fazer uma grande diferença na sua alimentação. Confira algumas substituições simples e nutritivas:

CONSUMO FREQUENTE DE	ALTERNATIVA PARA INCLUIR
Refrigerante	Água com limão e hortelã
Biscoito recheado	Fruta + castanhas ou sementes
Fritura frequente	Alimentos assados, grelhados ou cozidos a vapor
Sobremesa muito açucarada	Fruta fresca com iogurte natural
Pão branco	Pão integral ou outra opção rica em fibras.
Molhos industrializados	Azeite de oliva, limão, vinagre de maçã e ervas frescas
Salgadinhos/chips	Palitos de cenoura, pepino ou chips de batata doce assados
Embutidos (salsicha, presunto)	Frango desfiado, ovos, grão de bico

Comece com uma ou duas alternativas por semana e observe como você se sente.

ENCERRAMENTO

Cada pequena mudança que você faz na sua alimentação é um passo importante para construir uma rotina mais equilibrada.

A consistência é a chave. Continue praticando o que aprendeu e observe como você se sente.

📄 Este guia tem caráter educativo e informativo. Para orientações personalizadas e tratamento de condições específicas, **sempre consulte um profissional de saúde.**



HIDRATAÇÃO E ROTINA

Hidratação Essencial

A água é fundamental para o corpo. Ela participa da digestão, do transporte de nutrientes, da regulação da temperatura corporal e do funcionamento adequado do organismo.

- Mantenha uma hidratação adequada ao longo do dia, respeitando suas necessidades individuais.
- Mantenha uma garrafa de água sempre visível.
- Experimente adicionar limão ou folhas de hortelã.

Rotina Alimentar

Uma rotina alimentar organizada pode ajudar a reduzir escolhas impulsivas e favorecer maior atenção às porções e à qualidade dos alimentos ao longo do dia.

- Planeje suas refeições e lanches com antecedência.
- Prepare alimentos saudáveis para ter sempre à mão.
- Tente manter horários regulares para se alimentar.



5 RECEITAS SIMPLES E SAUDÁVEIS

Inspire-se nestas opções práticas para sua rotina.



Salada de Grão de Bico

Ingredientes: Grão de bico cozido, tomate, pepino, cebola roxa, salsinha, azeite, limão, sal e pimenta.

Preparo: Misture tudo. Ideal para acompanhar.

Variação: Use lentilha no lugar do grão de bico.



Omelete de Legumes

Ingredientes: Ovos, abobrinha e cenoura ralada, espinafre, azeite, sal e pimenta.

Preparo: Refogue os legumes. Bata os ovos e junte aos legumes. Cozinhe em frigideira.

Variação: Use qualquer legume de sua preferência.



Frango Grelhado com Purê

Ingredientes: Peito de frango, couve-flor, alho, azeite, sal, pimenta e ervas finas.

Preparo: Grelhe o frango. Cozinhe e amasse a couve-flor com alho e azeite.

Variação: Troque o frango por peixe ou a couve-flor por brócolis.



Panqueca de Banana

Ingredientes: 1 banana amassada, 1 ovo, 2 colheres de sopa de aveia, canela.

Preparo: Misture tudo e cozinhe em frigideira antiaderente.

Variação: Adicione maçã ralada ou cacau em pó.



Suco Verde Nutritivo

Ingredientes: Folhas de couve, maçã, pepino, um pedaço de gengibre, água de coco ou água.

Preparo: Bata todos os ingredientes no liquidificador.

Variação: Experimente com outras frutas como abacaxi ou limão.

PROGRAMA DE 21 DIAS

Um passo a passo para transformar sua relação com a alimentação.



SEMANA 1

Começando a Mudança

Foco: Organização, hidratação e aumento de frutas e vegetais.



SEMANA 2

Criando Consistência

Foco: Variedade alimentar, proteínas de qualidade e redução do consumo frequente de ultraprocessados.



SEMANA 3

Consolidando o Hábito

Foco: Manutenção de uma rotina equilibrada e sustentável.

LANCHES SAUDÁVEIS E PRÁTICOS

Prefira, quando possível, opções variadas e pouco processadas que contribuam para uma alimentação equilibrada e o bem-estar.

Frutas com Oleaginosas

Maçã com pasta de amendoim,
banana com amêndoas ou um
punhado de castanhas mistas.

Iogurte Natural

Combine com frutas frescas
(berries, kiwi) e sementes (chia,
linhaça) para mais fibras.

Vegetais Frescos

Palitos de cenoura, pepino ou
aipo com homus ou um patê
saudável de abacate.

Priorize lanches que combinem proteínas, fibras e gorduras saudáveis para manter a saciedade e energia ao longo do dia.

JANTAR LEVE E PRÁTICO

Desfrute de refeições noturnas fáceis de preparar e equilibradas.

SALADA COMPLETA

Combine folhas verdes, legumes variados, grãos (quinoa ou lentilha) e uma proteína magra como frango desfiado ou atum.

SOPA DE LEGUMES

Opte por sopas cremosas feitas com vegetais frescos e caldo caseiro. Adicione um fio de azeite antes de servir.

OMELETE COM VEGETAIS

Um omelete rápido com ovos, espinafre, tomate e cogumelos é uma excelente fonte de proteína leve e saborosa.

WRAP INTEGRAL LEVE

Recheie um wrap integral com pasta de grão-de-bico (homus), pepino, cenoura ralada e peito de peru ou tofu grelhado.



ALMOÇO: COMBINAÇÕES EQUILIBRADAS

Inspire-se em opções equilibradas que seguem a regra do prato:

1

Salmão Grelhado

½ Brócolis e couve-flor. ¼ Salmão grelhado. ¼ Batata doce assada.

2

Frango Desfiado

½ Salada variada. ¼ Frango desfiado. ¼ Arroz integral com lentilha.

3

Omelete de Legumes

½ Espinafre refogado e cenoura. ¼ Omelete (2 ovos). ¼ Mandioca cozida.

Essas sugestões seguem a regra do prato equilibrado e podem fazer parte de uma alimentação variada e equilibrada.



LISTA DE COMPRAS ANTI-INFLAMATÓRIA

Organize sua cozinha com ingredientes para uma alimentação variada e equilibrada.

FRUTAS

- Morango
- Mirtilo
- Framboesa
- Laranja
- Abacate
- Maçã
- Banana

VERDURAS E LEGUMES

- Brócolis
- Espinafre
- Couve
- Pimentão (colorido)
- Tomate
- Cenoura
- Abóbora

PROTEÍNAS

- Peixes (Salmão, Sardinha)
- Ovos
- Frango (cortes magros)
- Feijão
- Lentilha
- Grão-de-bico

CARBOIDRATOS DE QUALIDADE

- Arroz integral
- Batata-doce
- Mandioca
- Quinoa
- Aveia

GORDURAS BOAS

- Azeite de oliva extra virgem
- Castanhas (do Pará, de caju)
- Nozes
- Amêndoas
- Sementes (chia, linhaça, abóbora)

TEMPEROS E ERVAS

- Alho
- Cebola
- Gengibre
- Cúrcuma
- Alecrim
- Manjerição
- Limão

BEBIDAS

- Água
- Chás de ervas (verde, hibisco)



CAFÉ DA MANHÃ ANTI-INFLAMATÓRIO

Comece o dia com opções equilibradas que combinam frutas, proteínas e grãos integrais.

1

Opção 1: Clássica e Nutritiva

- Ovos mexidos com espinafre
- Uma porção de frutas vermelhas
- Aveia em flocos com sementes de chia

2

Opção 2: Rápida e Prática

- Iogurte natural (sem açúcar)
- Granola caseira
- Fatias de banana e morango

3

Opção 3: Energética e Completa

- Torrada integral com abacate
- Queijo cottage ou pasta de grão-de-bico
- Uma fruta de sua preferência (maçã ou pera)