

**Yoga Restaurativo
Terapêutico**

Detox Físico e Emocional

[https://www.instagram.com/
eugenia.amaro_psimater/](https://www.instagram.com/eugenia.amaro_psimater/)

Plano Alimentar (sugestões e inspiração)

Por Daniela silva

<https://www.instagram.com/guladaboa/>

Introdução

O seguinte plano alimentar visa apresentar sugestões e servir de inspiração para uma alimentação mais saudável, equilibrada e consciente.

Começo por perguntar-te “o que comeste ontem?” Convido-te a desconectares por breves minutos da azáfama do dia-a-dia, para que possas refletir verdadeiramente sobre esta questão.

Será que comes para viver? Escutas ativamente o teu corpo e as tuas necessidades? Primazias a alimentação como um pilar essencial da tua saúde?

Após refletires de forma consciente sobre as questões acima sugeridas, certamente identificaste algum padrão ou escolhas alimentares diretamente relacionadas com as tuas emoções.

“Se nos sentimos cansados e com fome, o chocolate ou os gelados proporcionam-nos um acréscimo de energia. O doce vício do açúcar tem origens profundas. O leite materno, o primeiro sabor com que temos contacto, é doce (...) Quando era criança, provavelmente, era recompensado ou reconfortado com um doce ou uma bolacha (...) Como adulto, é provável que ainda encontre conforto nos doces quando se sente aborrecido, triste, solitário, negligenciado ou mal amado.” (Jacoby e Baldelomar, 2015)

Sugiro-te a leitura do livro “Açúcar, o pior inimigo”, dos autores desta breve reflexão, onde poderás compreender e aprofundar melhor como o açúcar atua e transforma o nosso corpo, satisfazendo e liderando as nossas emoções.

Desafio

Gostaria de te propor o seguinte desafio - reduzir ou tentar **excluir o açúcar durante 21 dias** da tua alimentação. Aceitas? Vais começar já hoje?

O hoje é o momento ideal para dar o primeiro passo rumo a uma alimentação mais saudável, equilibrada e consciente. Mesmo que o hoje apresente dificuldades, terás o amanhã para tentar novamente. A persistência revelará frutos dia após dia. Convido-te a observares as mudanças no teu corpo físico e nas tuas emoções, sempre com compaixão por ti mesmo, permitindo-te sentir alegria nas pequenas conquistas ao longo de todo o processo.

O açúcar secreto

Infelizmente, muitos produtos alimentares contêm elevadas quantidades de açúcar. “A indústria alimentar esconde sob diferentes nomes o açúcar adicionado nos seus produtos...Depois de ler o rótulo alimentar, dispense o produto se qualquer um destes termos mais comuns para o açúcar estiver entre os primeiros cinco ingredientes” (Jacoby e Baldelomar, 2015).

Segue-se uma lista dos açúcares que poderás encontrar em alimentos processados, que servirá de auxílio para uma escolha alimentar mais consciente, no sentido de evitar o açúcar como ingrediente habitual do dia-a-dia.

Lista de açúcares (Jacoby e Baldelomar, 2015)

1. Açúcar amarelo
2. Açúcar de beterraba
3. Açúcar de coco
4. Açúcar de palma
5. Açúcar de tâmara
6. Açúcar invertido
7. Açúcar mascavado
8. Adoçante à base de milho
9. Caldo de cana desidratado
10. Caldo de cana evaporado
11. Cana-de-açúcar
12. Caramelo
13. Concentrado de sumo de fruto
14. Cristais de caldo de cana evaporado
15. Dextrina
16. Dextrose
17. Frutose Cristalina
18. Glicose
19. Goma-arábica
20. Malte de cevada
21. Maltodextrina
22. Maltose
23. Mel
24. Melaço
25. Melaço de cana
26. Melaço negro
27. Néctar de agave
28. Rapadura Scarose
29. Sólidos de xarope de milho
30. Xarope de acre
31. Xarope de arroz
32. Xarope de alfarroba
33. Xarope de aveia seco
34. Xarope de malte
35. Xarope de milho
36. Xarope de milho rico em frutos
37. Xarope Dourado
38. Xarope Simples
39. Xarope de Sorgo

Inicialmente, notarás que o teu corpo físico e emocional sentirá a falta do açúcar e poderás dar por ti a pensar em formas de satisfazer esse desejo. “As sobremesas fazem culturalmente parte da nossa alimentação, mas, devido ao seu elevado teor energético (calorias); de gordura e de açúcar, devem ser evitadas. Por outro lado, podemos também torná-las mais saudáveis, aumentando a sua densidade nutricional para equilibrar a elevada densidade energética.” (Oliveira, 2016)

Este plano visa apresentar-te algumas sugestões, estratégias e receitas de forma a encontrares saciedade numa alimentação rica, colorida e variada, aliviando a sobrecarga do sistema digestivo, passível de acontecer durante as épocas festivas e em almoços e jantares especiais.

Afinal de contas “Os alimentos são como as pessoas: não são perfeitos, mas têm de ser honestos.” (Oliveira, 2016). Conheceres os alimentos que ingeres torna-se importante para realizares escolhas mais equilibradas e em consonância com o seu bem estar.

O acto de te alimentares de forma mais consciente e alinhada com as tuas necessidades, também é um gesto de amor para com o teu corpo, que se manifestará certamente em mais saúde e maior longevidade, alinhado com um estilo de vida saudável.

Rotina matinal (sugestão)

1. Ao acordar, limpar a língua com um raspador de língua de cobre, técnica oriunda da medicina tradicional indiana (Ayurveda). Caso não tenhas ou não consigas adquirir, poderás substituir por uma colher, raspando da parte interior para a exterior. Verificarás a acumulação de um muco esbranquiçado, passa o raspador por água e repete o processo. Esta técnica ajudará a remover as toxinas que se acumulam na língua durante a noite, auxiliando na desintoxicação do organismo e ativando o sistema digestivo.
2. Beber um copo de água morna em jejum (500ml +/-). A água morna ajudará a ativar o sistema digestivo e hidratará o nosso organismo.
3. Ao pequeno almoço sugiro incluir cereais integrais, ricos em fibras, que auxiliam o bom funcionamento intestinal, contendo hidratos de carbono complexos, que ajudarão a manter a saciedade durante a manhã, devido à sua absorção lenta pelo organismo. Poderás acompanhar com fruta fresca da época, que adicionará doçura natural às papas e frutos secos/ sementes (ou na forma de manteiga de olioginosas), que complementarás o teu pequeno almoço com gordura de qualidade, ricas em cálcio, ferro e outros micro-nutrientes.
4. Sugestões de receitas para o pequeno almoço:



Receita da página @guladaboa

Link para consulta - https://www.instagram.com/p/C0S58UaiC0p/?img_index=1

- Papas de trigo sarraceno e maçã (receita da imagem);
- Papas de millet e pêra (adaptando a receita anterior, poderá substituir o trigo sarraceno por millet, acrescentando uma medida de água, ou então, realizar uma mistura dos dois cereais);
- Papas de aveia e banana. Receita - Para uma porção junte 1 banana esmagada, 4 colheres de sopa de aveia em flocos, 1 pau de canela, 1 raspa de limão e água q.b. de forma a que a mistura fique mais fluida. Deixe cozinhar em lume brando durante aproximadamente 10', mexendo ocasionalmente e acrescentado um pouco de bebida vegetal se necessário. Deixar arrefecer um pouco antes de consumir.

Almoço (sugestões)

1. Poderás começar esta refeição com uma **sopa miso**, que trará aconchego, saciedade e nutrirá a tua flora intestinal como probiótico natural, com bactérias benéficas para o intestino, apoiando o sistema imunitário. Para uma porção, junte 1/4 de alho francês, uma fatia de abóbora (a variedade hokkaido trará mais doçura), 1 tira de 2cm de alga wakamé e 500ml de água. Leve a ferver por cerca de 15 minutos. Depois da cocção adicione 1 colher de sobremesa de miso de cevada (retire um pouco de caldo e desfaça bem a pasta miso, juntando depois ao restante). Guarneça com ervas aromáticas frescas (salsa/ cebolinho/ coentros...).
2. Elabora um prato principal rico em nutrientes e diversificado. Procura incluir cerca de **metade do prato** de **legumes** e **vegetais** de **folha verde**, ricos em vitaminas e minerais. Para potencial a absorção do ferro com vitamina C, tempere com umas gotas de limão os vegetais de folha verde. Inclua **1/4** do **prato de leguminosas/ proteína de qualidade**, como lentilhas laranja (de rápida cocção e que não necessitam de demolha), grão-de-bico, feijões... Demolhe entre 12 horas ou mais, uma quantidade generosa de leguminosas com uma tira de alga kombu, que ajudará a neutralizar os anti-nutrientes, que inibem a absorção de nutrientes no nosso organismo. Na cocção adicione uma folha de louro e uma rodela de gengibre,



- que potenciarão ainda mais a digestão das leguminosas. Inclua **1/4** do **prato de cereais** (arroz integral, quinoa, millet, bulgur...) ou **tubérculos**.
3. Exemplo de prato principal: Estufado de lentilhas e legumes doces + Brócolos escaldados (cozer em lume médio/forte por 5 min., passar por água fria para manterem a vivacidade e frescura, parando a cocção e a perda de vitaminas e minerais na água de cozedura) + arroz integral (demolhar de véspera uma quantidade generosa, com 1 tira de alga kombu e cozinhar durante 30 minutos com o dobro da água e sal q.b. numa panela de pressão; com durabilidade de até 5 dias no frigorífico em recipiente hermético).

Lanche da tarde (sugestões)

1. 1 iogurte vegetal (s/ açúcar adicionado) + 1 mão cheia (palma da mão completa) de frutos secos (amêndoas, avelãs, nozes...) + 1 peça de fruta
2. Bebida vegetal (s/ açúcar adicionado) + 3 c. Sopa de granola (s/ açúcar adicionado)
3. Mousse de abacate e alfarroba: 1 abacate maduro + 1 c. Sobremesa de alfarroba (ou cacau, como variação) + 1 tâmara medjool + uma pitada de canela + bebida vegetal q.b para ajustar a consistência. Tritura tudo num processador ou liquidificador. Guarnece com frutos secos/ sementes. Uma opção saudável para quando sentires o desejo de algo mais doce.
4. Tostas de arroz com manteiga de oleaginosas (manteiga de avelã/ amêndoa/ amendoim)
5. Batido de banana e sementes de chia: 250 ml de bebida vegetal (s/ açúcar adicionado) + 1 banana + 1 colher de sementes de chia. Triturar tudo no processador ou liquidificador. Poderá realizar diferentes combinações alterando por outra fruta e sementes.
6. Dica de aconchego ao final da tarde, para dias em que te sentas mais cansada fisicamente e mentalmente e com



Receita da página @guladaboa

Link para consulta - <https://www.instagram.com/p/C0MCvEpC-yp/>

dificuldade em controlar o eventual desejo por algo mais doce. A seguinte receita de bebida vegetal “achocolata” dar-te-á aconchego e ajudará a controlar o possível desejo por um doce processado. Esta receita é ótima para partilhar pois rende duas doses.

Jantar (sugestões)

1. Opta por uma refeição mais ligeira. O dia está a terminar e já não iremos despende tanta energia. A hora de recolhimento e descanso aproxima-se, por isso procura jantar, no máximo, duas horas antes de te deitares. Assim assegurarás uma melhor digestão e poderás descansar melhor durante a noite.
2. Nesta refeição poderás optar por um creme de legumes, ao qual poderás juntar uma porção de vegetais escaldados/ cozidos a vapor (estes métodos de cocção ajudam a preservar as vitaminas e minerais) e para uma sopa mais reforçada, 3 colheres de sopa de leguminosas. Poderás acompanhar a sopa com diferentes opções igualmente ligeiras. Os cremes de legumes doces ajudarão de forma natural a saciar a vontade que possas sentir por algo mais doce. Seguem-se algumas sugestões de combinações.
3. Creme de legumes doces (cenoura + abóbora + cebola) com brócolos escaldados + uma fatia de pão de levedação natural (caso não encontre, procure um pão de boa qualidade, com poucos ingredientes, sem aditivos e conservantes) com pasta de grão de bico/ húmus tradicional (Receita - 1 chávena de grão de bico cozido + 1 c. Sopa bem cheia de tahine + 2 c. Azeite + Sumo de limão + sal q.b). Poderás variar a receita com outra leguminosa, como por exemplo o feijão branco e acrescentar uma beterraba pequena cozida e assim terás um húmus de feijão branco e beterraba.



Bolinhas de arroz integral

4. Creme de curgete e ervilhas (curgetes + ervilhas + cebola + alho francês) acompanhado por croutons caseiros (partir fatias de pão em pequenos cubos, temperar com azeite, alho em pó, órgãos e sal q.b e levar ao lume numa frigideira, mexendo ocasionalmente até dourar, ou levar ao forno).
5. Bolinhas de arroz integral (outra opção de acompanhamento da sopa). Para a receita, basta ter arroz integral já cozido e frio. Depois cortar folhas de alga nori em quatro partes iguais. Fazer bolinhas de arroz (1 colher de sopa +/-). Molhar antes as mãos em água pois cola muito. Abrir um pequeno orifício no centro da bola e colocar o recheio (fica muito bom com manteiga de frutos secos, as da imagem acima têm pasta de ameixa umeboshi). Fechar a bolinha e envolver em um pedaço da alga, molhando as pontas da mesma. Se ficar alguma parte da bola descoberta, colocar mais um pedaço de alga.

Agradecimento

Se chegaste à última página deste plano alimentar com uma relação mais próxima e curiosa relativamente aos alimentos que escolhes incluir na tua dieta, julgo que terás dado um passo extremamente positivo rumo a uma alimentação mais consciente, saudável e equilibrada.

Sinto-me feliz por poder contribuir através de algumas reflexões, dicas simples, sugestões e receitas para uma visão mais alargada da forma como te alimentas.

Sinta-te à vontade para contactar-me para informações adicionais, dicas e receitas através da página de instagram [@guladaboa](#).

NOTA - A informação aqui contida não pretende substituir qualquer aconselhamento médico, nem dispensa a consulta de um profissional de saúde, médico e/ou nutricionista.

Referências

- Livro “O açúcar, o pior inimigo: como recuperar os danos provocados pelo açúcar e recuperar saúde”, dos autores Dr. Richard P. Jacoby e Raquel Baldelomar;
- Livro “Comer para controlar a diabetes: receitas deliciosas sem sombra de pecado”, da autora Joana Ramos Oliveira;
- Livro “Comida Macrobiótica para toda a família: conselhos e receitas para grávidas, bebês e crianças”, da autora Geninha Varatojo.

Sugestões de leitura

Além dos livros acima referidos, recomendo/sugiro os seguintes:

- Livro “Sopas e Descanso: sopas que desintoxicam, curam o corpo e acalmam a mente”, da autora Elina Fuhrman;
- Livro “Sono descansado: um método comprovado para combater a insónia”, do autor Deepak Chopra;
- Livro “A enzima para rejuvenescer” do autor Dr. Hiromi Shinya

Despeço-me com deliciosas e saudáveis leituras! Até breve!

Sobre mim

Chamo-me Daniela Silva e tenho 30 anos. Sou professora de violoncelo no ensino especializado da música em conservatórios do norte de Portugal. Como violoncelista integrei a gravação de cds, como o álbum “Sonhador” da banda “Expensive soul” e o álbum “III” do maestro Rui Massena e atuei em programas da televisão portuguesa, como “Rising Star” da TVI e “Ídolos” da Sic. Atuo em concertos de música clássica e animo cerimónias/eventos. Sou apaixonada por ensinar e uma eterna aprendiz. O mundo das artes seduziu-me desde cedo, quando comecei a tocar um instrumento musical aos 9 anos de idade.

Anos mais tarde, em 2016, descobri uma outra paixão dentro do abrangente universo da expressão artística – a culinária – ao participar no meu primeiro workshop com a chefe Isabel Zibaia Rafael (*Blogue Cinco Quartos de Laranja*). No ano seguinte, o meu fascínio e vontade de aprender cada vez mais levaram-me a participar no “Curso de Alimentação e Nutrição Saudável e Vegetariana” com a formadora Betty Dias (*Durga Yoga Shala*). Assim iniciei a transição para uma alimentação de base vegetal, acompanhada pelo amor, compaixão e respeito pelos animais e pelo planeta. Nos anos seguintes seguiram-se diversas participações em diversos workshops de cozinha 100% vegetal, com as chefes Catarina Valente (*Tu Alma Veda*), Gabriela Oliveira, Letícia Barros (*Orelha d’Elefante*), Diana Fernandes (*Chi*) e Ana Torres (*Azuki*). Já em 2023, frequentei o “Curso de Alimentação, Meditação e Conexão” dinamizado pela *Casa da Alma*, no Porto e comecei a partilhar as minhas aventuras e criações culinárias com a comunidade, através da página de instagram GuladaBoa.

Ao longo desta caminhada de 7 anos de alimentação de base vegetal, a cozinha tem sido o meu laboratório de aprendizagem contínua, onde adoro testar novas combinações de ingredientes, experimentar e criar novas receitas e provar diferentes sabores, que alimentem a saúde e aqueçam a alma.