



PREVENÇÃO E TRATAMENTO DAS DISLIPIDEMIAS

Estes alimentos podem reduzir de 10% a 20% dos níveis de colesterol sérico. A pectase de cálcio de suas células, ajudam o corpo a consumir mais rápido o colesterol. Use-os pela manhã em jejum por 15 dias seguidos.

SUCO DE CENOURA COM MAÇA E AIPO

LIQUIDIFICAR E CONSUMIR

1 cenoura média (lavada e picada sem casca)

½ maçã (lavada e picada com casca)

½ limão (suco)

1 raminho de aipo

250ml de água (para completar)

4 gotas de adoçante (opcional)

SUCO DE MAMÃO COM ÁGUA DE COCO

LIQUIDIFICAR E CONSUMIR

¼ mamão papaya

200ml de água de coco

SUCO DE BERINJELA

LIQUIDIFICAR E CONSUMIR

1 rodela grossa de berinjela (lavado e com casca)

1 laranja média (inteira sem casca)

250ml de água (para completar)

4 gotas de adoçante (opcional)

SUCO DE PEPINO COM CENOURA

LIQUIDIFICAR E CONSUMIR

¼ de pepino (lavado e picado com casca)

½ cenoura (lavado e picado com casca)

1 laranja (lavada e picada sem casca)

250ml de água (para completar)

4 gotas de adoçante (opcional)

SALADA TRICOLOR

1 maçã vermelha (100g)

1 maçã verde (100g)

2 ramos de aipo (30g)

1 cebola pequena (60g)

1 cenoura média (100g)

1 dente de alho (30g)

½ iogurte desnatado (40g)

1 pitada de noz moscada

1 pitada de sal (se hipertenso evite)

2 colheres de sopa de passa (sem sementes)

Preparo: Lave e pique em quadrinhos todos os ingredientes. Junte o alho bem socado, a noz-moscada, o sal e o iogurte. Misture bem e leve a geladeira até a hora de servir.

Acompanhamento: carnes assadas ou grelhadas.



DRA. ALICE REGINA DE RESENDE NÓRA PACHECO

Nutricionista - CRN 0816

Avaliação Nutricional, Distúrbios Nutricionais, Redução e Orientação Dietética Personalizadas

