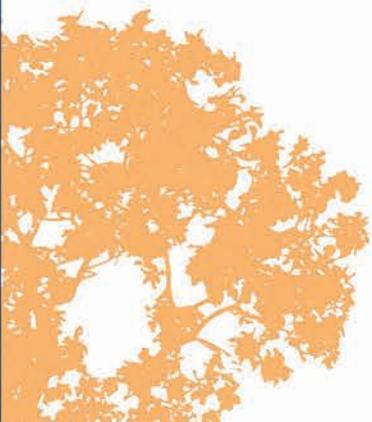




DICAS

JEJUM DE SÓLIDOS



- **Foco:** Alimentar-se de alimentos que não usem o movimento de mastigação.
- Podem estar nos estados líquidos e pastosos.
- Todas as refeições.

DICAS

- Alimente-se de 3 em 3 horas ou em intervalos menores.
- Tome água meia-hora antes de cada grande refeição.
- Perceba o funcionamento de seu intestino e agregue alimentos específicos às preparações. Amido de milho, batatas, arroz, banana prata são causam prisão de ventre. Abóbora, beterraba, laranja, verduras, abacate são mais laxantes.
- Alimente-se devagar.
- Diabético: use farinhas integrais e/ou gorduras de oleaginosas aos sucos para diminuir o índice glicêmico das preparações.
- Se preferir, use proteínas em pó, daquelas que se compra em lojas de produtos naturais.
- Na internet você acha centenas de variedades de receitas e opções. O importante é antecipar as refeições. Procure deixá-las prontas, se puder.

ALIMENTOS

- Enriqueça sucos batidos e sopas com vegetais, temperos, farinhas e até uma colher de chá de azeite.
- Refrigerantes não são recomendados, visto que não contribuem na construção de um corpo saudável. Em condições especiais é importante minimizar danos.
- Chás de todos os tipos são recomendáveis, mas não devem substituir nenhuma refeição por serem muito pouco calóricos.
- Água de coco pode compor sucos diversos ou pode-se adicionar porções de água pura.

- Vitaminas de frutas.
- Milk-shake.
- Sorvete pode ser uma opção nutritiva e calórica interessante para jovens e desportistas, porque este grupo exige um maior aporte de calorias, assim como o creme de leite. Certifique-se que não haja problemas de alterações na quantidade de gordura no sangue.
- Açaí simples é um alimento riquíssimo em nutrientes e extremamente recomendável para o período. Atenção ao volume consumido em cada porção, pois aqueles que não estão acostumados podem sofrer desarranjos intestinais.
- Purês sem pedaços.
- Minguais sem pedaços ou caroços.
- É importante preparar as sopas batidas sempre com algum tipo de carne ou ovos.
- Pirão homogêneo

Use muita água, alimentos ricos em fitoquímicos, como abacate, inhame, açaí, leites caseiros: coco/ castanhas/nozes/amêndoas

- Folhas batidas nas preparações.
- Ervas e especiarias diversas, gengibre, canela, mel de abelhas.
- Lembre-se sempre de usar cinco cores para cada preparação.
- Use pouco leite, não mais que em três preparações (200ml de leite cada) ao dia.
- Bebidas açucaradas e à base de gorduras.

SUGESTÃO DE UM CARDÁPIO

- Vitamina (300ml) + café puro no café da manhã; suco verde ou vermelho + proteína em pó (240ml) no intervalo da manhã; sopa/caldo (prato fundo) + depois do caldo pronto use farinhas integrais para dar ponto pastoso no almoço e jantar; iogurte com geleia batido (200ml) no lanche da tarde.

COMO RETORNAR AO SÓLIDO?

- Faça uma progressão indo do pastoso aos pedaços macios.
- Evite iniciar sua alimentação com carnes e porções grandes ou gordurosas, ao menos por 24 horas.

Viviam Ribeiro
Pastora e Nutricionista