

# Lista de alimentos

Aqui tens uma lista que apresenta uma grande variedade de alimentos que podes usar nas tuas refeições.

Uns são conhecidos, outros nem tanto. Uns, muito provavelmente, nunca nos permitimos saborear...

Aqui não há espaço para a monotonia.

Combina alimentos dos 4 grupos, priorizando sempre a nutrição;

- Proteína animal,
- Gorduras boas,
- Hidratos de carbono,
- Temperos

E terás refeições equilibradas, diversificadas, saborosas e dentro do Teu Estilo.

## As proteínas

### Carnes

- Bovino
  - costeletas
  - picanha
  - bife da vazia
  - fígado
  - coração
  - dobrada
  - carne picada

- carne de cozer
- alcatra
- carne para jardineira
- carne para fritar
- Porco
  - entremeada
  - lombo
  - patinhas
  - fígado
  - costeletas
  - patinhas
  - carne picada
  - pá
  - cachaço
  - rabinhos
- Frango
  - inteiro
  - asinhas
  - coxas
  - moelas
  - fígado
  - corações
  - pipis
  - pescoços
  - peito
- Peru

- asas
- peito
- inteiro
- fígado
- moelas
- Borrego
  - costeletas
  - perna
  - lombo
- Coelho
- Ganso
- Pato
- Codorniz
- Faisão
- Perdiz

## Peixes

- Dourada
- Atum
- Cavala
- Bacalhau
- Carapau
- Sardinha
- Corvina
- Espada

- Espadarte
- Dourada
- Ovas
- Perca
- Robalo
- Rodovalho
- Arenque
- Salmão
- Truta
- Tainha
- Tintureira/Cação
- Solha
- Raia

#### Marisco e moluscos

- Polvo
- Lulas
- Pota
- Chocos
- Camarão
- Caranguejo
- Amêijoas
- Caracóis
- Lagosta
- Sapateira
- Santola

- Berbigão
- Mexilhão
- Vieiras
- Ostras
- Caramujos
- Búzios

Ovos

## **Os lípidos / gorduras**

De origem animal

- Banha de porco
- Manteiga
- Ghee - manteiga clarificada
- Sebo - gordura de bovino

De origem vegetal

- Óleo de coco
- Óleo de palma
- Azeite / óleo de oliva
- Abacate
- Amêndoas
- Caju
- Castanha do Pará
- Avelãs

- Nozes
- Pistáchios

## **Os hidratos de carbono / carboidratos**

### Frutos e frutas

- Tomate
- Curgete/abobrinha
- Abóbora
- Pimento
- Beringela
- Chuchu / pimpinela
- Pepino
- Laranja
- Maçã
- Abacate
- Morango
- Mirtilos
- Uva
- Pêssego
- Nectarina
- Banana
- Kiwi
- Ameixa
- Pera
- Melão

- Melancia
- Meloa
- Physalis
- Limão
- Tangerina
- Alperce
- Amora
- Framboesa
- Ananás
- Abacaxi
- Toranja

#### Raízes e bolbos

- Batata
- Batata doce
- Beterraba
- Cebola
- Cenoura
- Inhame
- Mandioca
- Nabo
- Rabanete
- Alho

## Folhas e vegetais

- Acelga
- Agrião
- Aipo
- Alcachofra
- Alface
- Alho francês
- Beldroegas
- Brócolos
- Canónigos
- Chicória
- Couve coração
- Couve de Bruxelas
- Couve-flor
- Couve galega
- Couve kale
- Couve lombardo
- Couve nero da toscânia
- Couve portuguesa
- Couve rábano
- Couve romanesco
- Couve roxa
- Endívias
- Ervilha torta ou de quebrar
- Espargo
- Espinafre



- Folha de abóbora
- Folha de batata doce
- Folha de beterraba
- Folha de mostarda
- Grelo de couve
- Grelo de nabo
- Quiabo
- Mizuna verde
- Nabiça
- Rúcula

## **Os temperos**

### Gerais

- Vinagres
  - maçã
  - vinho branco
  - vinho tinto
- Alho
- Azeite
- Cebola
- Limão
- Sal

## Plantas aromáticas

- Alecrim
- Alfazema
- Alho
- Caril
- Cebolinho
- Cerefólio
- Coentros
- Curcuma
- Endro
- Funcho
- Gengibre
- Hortelã
  - menta
  - da ribeira
- Louro
- Manjericão
- Manjerona
- Oregãos / òreganos
- Poejo
- Rama de cebola
- Salsa
- Sálvia
- Segurelha
- Tomilho

## Especiarias

- Açafreão
- Asafetida
- Canela
- Cardamomo
- Caril
- Coentros
- Colorau
- Cominhos
- Cravinho
- Curcuma
- Erva doce
- Estragão
- Feno grego
- Gengibre
- Jindungo
- Mostarda
- Noz moscada
- Paprika
- Pimentão doce
- Pimenta
  - preta
  - rosa
  - branca
- Pimenta de caiena
- Piri-piri

- Tamarindo
- Zimbro

Sempre que a lista for atualizada, receberás um e-mail a informar, enquanto estiveres na minha lista de clientes.

Lembra-te: **o foco é nutrição:**

Precisas, em todas as refeições de **proteína de origem animal** - disso não podes abrir mão.

Depois verifica se estás a ingerir **boas gorduras**, pelo menos uma vez por dia.

Dos hidratos de carbono, sempre que possível, e quando te apetecer, opta pelos mais nutritivos e que têm menos antinutrientes. São os mais saborosos, aqueles que nos atraem pela cor, por exemplo: os frutos, escolhendo os **frutos-legumes**, preferencialmente, e algumas raízes como a cenoura e a beterraba.

O resto, só mesmo como complementos e se não te fazem diferença.

Quando a tua saúde e o teu peso estiverem regulados, podes inserir com mais regularidade as raízes amiláceas, como a batata doce e as outras.

Tranquilamente,

Bela