



Dieta Anti-inflamatória Lipedema PDF – 2 a Domingo

Segunda-feira:

Café da manhã: Smoothie de mirtilo.

Almoço: Salada de quinoa com legumes grelhados.

Lanche: Nozes e frutas secas.

Jantar: Salmão grelhado com legumes assados.

Receitas:

Smoothie de Mirtilo

Ingredientes:

- 1 xícara de mirtilos congelados
- 1 banana madura
- 1/2 xícara de leite de amêndoa
- 1 colher de sopa de sementes de chia

Modo de preparo:

Em um liquidificador, adicione os mirtilos, a banana, o leite de amêndoa e as sementes de chia. Bata até obter uma mistura homogênea e cremosa. Sirva imediatamente e aproveite!

Salada de Quinoa com Legumes Grelhados

Ingredientes:

- 1 xícara de quinoa cozida
- 1 xícara de brócolis cozido
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras
- 1 abobrinha, cortada em rodelas
- 1 cenoura ralada

Suco de 1 limão

2 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem

Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

Em uma tigela grande, misture a quinoa, o brócolis, o pimentão, a abobrinha e a cenoura.

Numa tigela pequena, misture o suco de limão, o azeite de oliva, o sal e a pimenta.

Regue a salada com o molho e misture bem. Sirva em seguida e aproveite!

Mix de Nozes e Frutas Secas

Ingredientes:

1 colher de sopa de nozes

1 colher de sopa de amêndoas

1 colher de sopa de castanha-do-pará

1 colher de frutas secas (damascos, tâmaras, cranberries)

Modo de preparo:

Misture as nozes, as amêndoas, as castanhas do Pará e as frutas secas em um recipiente. Divida em porções individuais e aproveite como lanche da tarde!

Salmão Grelhado com Legumes Assados

Ingredientes:

2 filés de salmão

Suco de 1 limão

Sal e pimenta a gosto

1 abobrinha, cortada em rodela

1 cenoura cortada em rodela

1 pimentão vermelho cortado em tiras

1 cebola cortada em fatias

2 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem

Ervas frescas a gosto (tomilho, alecrim, manjeriço)

Modo de preparo:

Tempere os filés de salmão com suco de limão, sal e pimenta.

Em uma assadeira, coloque os filés de salmão e os legumes.

Regue com azeite de oliva, tempere com sal, pimenta e ervas frescas.

Asse em forno pré-aquecido a 200°C por 20-25 minutos, ou até que o salmão esteja cozido e os legumes estejam macios. Sirva quente e aproveite!

Terça-feira:

Café da manhã: Aveia com frutas frescas e sementes de chia.

Almoço: Wrap integral com frango, abacate e vegetais.

Lanche: Iogurte grego com mel e nozes.

Jantar: Tofu refogado com brócolis e pimentão.

Receitas:

Aveia com Frutas Frescas e Sementes de Chia

Ingredientes:

1/2 xícara de aveia em flocos

1 xícara de leite de amêndoa

1 colher de sopa de sementes de chia

1/2 banana cortada em rodela

1/2 xícara de morangos cortados

1 colher de sopa de mel ou xarope de bordo (opcional)

Modo de preparo:

Numa tigela, misture a aveia, o leite de amêndoa e as sementes de chia.

Deixe descansar na geladeira durante a noite.

Na manhã seguinte, acrescente a banana, os morangos e o mel, se desejar.
Misture bem e aproveite!

Wrap Integral com Frango, Abacate e Vegetais

Ingredientes:

1 disco de wrap integral
100g de peito de frango cozido e desfiado
1/2 abacate, amassado
1 cenoura ralada
1/2 pepino cortado em tiras
Folhas de alface ou rúcula

Modo de preparo:

Aqueça o disco de wrap integral conforme as instruções da embalagem.

Espalhe o abacate amassado sobre o wrap.

Adicione o frango desfiado, a cenoura ralada, o pepino e as folhas de alface ou rúcula. Dobre o wrap e corte ao meio.

Sirva acompanhada de uma salada de folhas verdes e aproveite!

Iogurte Grego com Mel e Nozes

Ingredientes:

1 xícara de iogurte grego natural
1 colher de sopa de mel
2 colheres de sopa de nozes picadas

Modo de preparo:

Em uma tigela, coloque o iogurte grego.

Regue com mel e polvilhe as nozes picadas por cima.

Misture bem e aproveite como lanche da tarde!

Tofu Refogado com Brócolis e Pimentão

Ingredientes:

200g de tofu firme cortado em cubos
1 colher de sopa de óleo de coco
1 dente de alho picado
1/2 pimentão vermelho, cortado em tiras
1/2 pimentão amarelo, cortado em tiras
1 xícara de brócolis cozido
Molho de soja (opcional)
Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

Em uma frigideira, aqueça o óleo de coco em fogo médio.
Adicione o alho picado e deixe dourar.
Adicione o tofu e os pimentões e refogue por alguns minutos.
Adicione os brócolis cozido e o molho de soja, se estiver usando.
Tempere com sal e pimenta a gosto.
Cozinhe por mais alguns minutos, interferências ocasionais, até que todos os ingredientes sejam bem aquecidos. Sirva quente e aproveite!

Quarta-feira:

Café da manhã: Omelete de espinafre com queijo feta.
Almoço: Sopa de legumes com lentilhas.
Lanche: Palitos de cenoura com homus.
Jantar: Peixe assado com batata doce e aspargos.

Receitas:

Omelete de Espinafre com Queijo Feta

Ingredientes:

2 ovos

1 xícara de espinafre fresco
30g de queijo feta esfarelado
Sal e pimenta a gosto
1 colher de chá de azeite de oliva extravirgem

Modo de preparo:

Numa tigela, bata os ovos com sal e pimenta a gosto.

Aqueça o azeite de oliva em uma frigideira antiaderente em fogo médio.

Adicione o espinafre fresco à frigideira e cozinhe por alguns minutos, até murchar.

Sirva os ovos batidos sobre o espinafre e mexa levemente.

Quando os ovos estiverem quase cozidos, adicione o queijo feta por cima.

Dobre a omelete ao meio e cozinhe por mais alguns minutos, até que o queijo derreta. Sirva quente e aproveite!

Sopa de Leguminosas com Lentilhas

Ingredientes:

1 xícara de lentilhas cozidas
2 xícaras de caldo de legumes
1 cenoura cortada em cubos
1 batata cortada em cubos
1 talo de aipo picado
1/2 cebola picada
2 dentes de alho picados
1 colher de chá de azeite de oliva extravirgem
Sal e pimenta a gosto
Ervas frescas a gosto (salsa, cebolinha, manjericão)

Modo de preparo:

Em uma panela grande, aqueça o azeite de oliva em fogo médio.

Adicione a cebola, o alho, a cenoura, a batata e o aipo e refogue por alguns minutos.

Adicione o caldo de legumes, as lentilhas cozidas, o sal, a pimenta e as ervas frescas.

Deixe ferver, reduza o fogo e cozinhe por cerca de 20 minutos, ou até que os legumes estejam macios. Retire o fogo e sirva quente. Aproveite!

Palitos de Cenoura com Homus

Ingredientes:

2 cenouras grandes, cortadas em palitos

1/2 xícara de homus

Modo de preparo:

Lave, descasque e corte as cenouras em palitos.

Sirva com homus para mergulhar.

Aproveite como lanche da tarde!

Peixe Assado com Batata Doce e Aspargos

Ingredientes:

2 filés de peixe branco (tilápia, linguado, pescada)

Suco de 1 limão

Sal e pimenta a gosto

2 batatas doces grandes, cortadas em rodela

1 maço de aspargos

2 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem

Ervas frescas a gosto (salsa, tomilho, alecrim)

Modo de preparo:

Tempere os filés de peixe com suco de limão, sal e pimenta.

Em uma assadeira, coloque as rodela de batata doce e os aspargos.

Regue com azeite de oliva, tempere com sal, pimenta e ervas frescas.

Coloque os filés de peixe sobre as leguminosas na assadeira.

Asse em forno pré-aquecido a 200°C por 20-25 minutos, ou até que o peixe esteja cozido e os legumes contenham maciez. Sirva quente e aproveite!

Quinta-feira:

Café da manhã: Smoothie de morango e banana.

Almoço: Salada de grão-de-bico com vegetais e vinagrete de limão.

Lanche: Iogurte natural com granola.

Jantar: Frango assado com legumes assados.

Receitas:

Smoothie de Morango e Banana

Ingredientes:

1 xícara de morangos congelados

1 banana madura

1 xícara de espinafre fresco

1/2 xícara de leite de amêndoa

1 colher de sopa de sementes de chia

Modo de preparo:

Em um liquidificador, adicione os morangos, a banana, o espinafre, o leite de amêndoa e as sementes de chia.

Bata até obter uma mistura homogênea e cremosa.

Sirva imediatamente e aproveite!

Salada de Grão-de-Bico com Vegetais e Vinagrete de Limão

Ingredientes:

2 xícaras de grão de bico cozido

1 pepino cortado em cubos

1 pimentão vermelho cortado em cubos

1 tomate cortado em cubos

1/2 cebola roxa picada

Suco de 1 limão

2 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem

Sal e pimenta a gosto

Folhas de hortelã fresca (opcional)

Modo de preparo:

Em uma tigela grande, misture o grão-de-bico, o pepino, o pimentão, o tomate e a cebola.

Numa tigela pequena, misture o suco de limão, o azeite de oliva, o sal e a pimenta.

Regue a salada com o vinagre de limão e misture bem.

Sirva em seguida, decorado com folhas de hortelã, se desejar, e aproveite!

Iogurte Natural com Granola

Ingredientes:

1 xícara de iogurte natural

1/4 xícara de granola

Modo de preparo:

Em uma tigela, coloque o iogurte natural.

Polvilhe a granola por cima. Sirva imediatamente e aproveite como lanche da tarde!

Frango Assado com Legumes Assados

Ingredientes:

2 peitos de frango

Suco de 1 limão

Sal e pimenta a gosto

1 abobrinha, cortada em rodela

1 cenoura cortada em rodela

1 pimentão vermelho cortado em tiras
1 cebola cortada em fatias
2 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem
Ervas frescas a gosto (tomilho, alecrim, manjeriço)

Modo de preparo:

Tempere os peitos de frango com suco de limão, sal e pimenta.

Em uma assadeira, coloque os peitos de frango e os legumes.

Regue com azeite de oliva, tempere com sal, pimenta e ervas frescas.

Asse no forno pré-aquecido a 200°C por 25-30 minutos, ou até que o frango esteja cozido e os legumes tenham ficado macios. Sirva quente e aproveite!

Sexta-feira:

Café da manhã: Panquecas de aveia com frutas frescas.

Almoço: Wrap integral com salmão defumado e abacate.

Lanche: Mix de castanhas.

Jantar: Tofu mexido com legumes.

Receitas:

Panquecas de Aveia com Frutas Frescas

Ingredientes:

1 xícara de farinha de aveia
1 ovo
1 xícara de leite de amêndoa
1 colher de chá de fermento em pó
1 banana madura amassada
1/2 xícara de morangos cortados
1 colher de chá de óleo de coco (para untar a frigideira)

Modo de preparo:

Em uma tigela, misture a farinha de aveia, o ovo, o leite de amêndoa e o fermento em pó.

Adicione uma banana amassada e misture bem.

Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e unte com óleo de coco.

Derreta uma concha pequena de massa na frigideira e espalhe para formar uma panqueca.

Cozinhe por 2-3 minutos de cada lado, ou até que fiquem douradas.

Repita o processo com o restante da massa. Sirva as panquecas com os morangos por cima e aproveite!

Wrap Integral com Salmão Defumado e Abacate

Ingredientes:

1 disco de wrap integral

100g de salmão defumado

1/2 abacate fatiado

1 cenoura ralada

Folhas de alface ou rúcula

Modo de preparo:

Aqueça o disco de wrap integral conforme as instruções da embalagem.

Espalhe o abacate fatiado sobre o wrap.

Adicione o salmão defumado, a cenoura ralada e as folhas de alface ou rúcula. Dobre o wrap e corte ao meio.

Sirva acompanhada de uma salada de folhas verdes e aproveite!

Mix de Castanhas

Ingredientes:

1 colher de sobremesa de castanha-do-pará

1 colher de sobremesa de amêndoas

1 colher de sobremesa de nozes

1 colher de sobremesa de pistache

Modo de preparo:

Misture as castanhas, as amêndoas, as nozes e os pistaches num recipiente. Divida em porções individuais e aproveite como lanche da tarde!

Tofu Mexido com Leguminosas

Ingredientes:

200g de tofu firme

1 colher de sopa de óleo de coco

1 dente de alho picado

1/2 cebola picada

1 cenoura cortada em cubos

1 pimentão vermelho cortado em tiras

1 xícara de espinafre

Molho de soja (opcional)

Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

Em uma frigideira, aqueça o óleo de coco em fogo médio.

Adicione o alho e a cebola e refogue até dourar.

Adicione a cenoura e o pimentão e cozinhe por alguns minutos.

Despedace o tofu com as mãos e adicione à frigideira.

Mexa bem e cozinhe por mais alguns minutos.

Adicione o espinafre e o molho de soja, se estiver usando.

Tempere com sal e pimenta a gosto.

Cozinhe por mais alguns minutos, interferências ocasionais, até que todos os ingredientes sejam bem aquecidos. Sirva quente e aproveite!

Sábado:

Café da manhã: Smoothie bowl de açaí com granola e frutas.

Almoço: Salada de quinoa com vegetais grelhados.

Lanche: Palitos de pepino com homus.

Jantar: Peixe grelhado com legumes no vapor.

Receitas:

Smoothie Bowl de Açaí com Granola e Frutas

Ingredientes:

1 pacote de polpa de açaí congelada

1 banana congelada

1/2 xícara de morangos congelados

1/2 xícara de leite de amêndoa

1 colher de sopa de sementes de chia

Granola, frutas frescas e coco ralado para decorar

Modo de preparo:

Em um liquidificador, bata a polpa de açaí, a banana, os morangos, o leite de amêndoa e as sementes de chia até obter uma mistura homogênea e cremosa.

Despeje em uma tigela. Decore com granola, frutas frescas e coco ralado. Sirva imediatamente e aproveite!

Salada de Quinoa com Vegetais Grelhados

Ingredientes:

1 xícara de quinoa cozida

1 abobrinha, cortada em rodela

1 pimentão vermelho, cortado em tiras

1 pimentão amarelo, cortado em tiras

1 cebola roxa, cortada em fatias

2 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem

Suco de 1 limão

Sal e pimenta a gosto

Folhas de hortelã fresca (opcional)

Modo de preparo:

Em uma tigela grande, misture a quinoa cozida com os vegetais grelhados.

Em uma tigela pequena, misture o azeite de oliva, o suco de limão, o sal e a pimenta.

Regue a salada com o molho e misture bem.

Sirva em seguida, decorada com folhas de hortelã, se desejar, e aproveite!

Palitos de Pepino com Homus

Ingredientes:

2 pepinos grandes, cortados em palitos

1/2 xícara de homus

Modo de preparo:

Lave e corte os pepinos em palitos.

Sirva com homus para mergulhar.

Aproveite como lanche da tarde!

Peixe Grelhado com Legumes no Vapor

Ingredientes:

2 filés de peixe branco (linguado, tilápia, pescada)

Suco de 1 limão

Sal e pimenta a gosto

1 cenoura, cortada em rodela

1 abobrinha, cortada em rodela

1 xícara de brócolis

1 colher de sopa de azeite de oliva extravirgem

Ervas frescas a gosto (salsa, tomilho, alecrim)

Modo de preparo:

Tempere os filés de peixe com suco de limão, sal e pimenta.

Em uma panela para vapor, coloque a cenoura, a abobrinha e o brócolis.

Cozinhe no vapor por 5-7 minutos, ou até que os legumes estejam macios.

Enquanto isso, aqueça uma grelha em fogo médio-alto.

Grelhe os filés de peixe por 3-4 minutos de cada lado, ou até que estejam cozidos.

Sirva os filés de peixe com os legumes no vapor.

Regue com azeite de oliva e tempere com ervas frescas. Aproveite!

Domingo:

Café da manhã: Torradas integrais com abacate e ovo poché.

Almoço: Wrap integral com frango grelhado e vegetais.

Lanche: Iogurte grego com frutas vermelhas.

Jantar: Espaguete de abobrinha com almôndegas de frango.

Receitas:

Torradas Integrais com Abacate e Ovo Poché

Ingredientes:

2 fatias de pão integral

1/2 abacate maduro, amassado

2 ovos

Vinagre de maçã

Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

Leve uma panela com água para ferver.

Adicione um pouco de vinagre de maçã à água.

Quebre os ovos em uma tigela pequena.

Reduza o fogo para que a água ferva suavemente.

Faça um redemoinho na água com uma colher e despeje os ovos no centro do redemoinho.

Cozinhe por 3-4 minutos, ou até que as claras estejam firmes e as gemas ainda estejam líquidas.

Enquanto isso, torra o pão integral.

Espalhe o abacate amassado sobre as torradas.

Retire os ovos da água com uma escumadeira e coloque sobre as torradas. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva imediatamente e aproveite!

Wrap Integral com Frango Grelhado e Vegetais

Ingredientes:

1 wrap integral

100g de peito de frango grelhado, cortado em tiras

1/2 abacate, fatiado

1 cenoura, ralada

Folhas de alface ou rúcula

Modo de preparo:

Aqueça o wrap integral conforme as instruções da embalagem.

Espalhe o abacate fatiado sobre o wrap.

Adicione o frango grelhado, a cenoura ralada e as folhas de alface ou rúcula. Enrole o wrap e corte ao meio.

Sirva acompanhado de uma salada de folhas verdes e aproveite!

Iogurte Grego com Frutas Vermelhas

Ingredientes:

1 xícara de iogurte grego natural

1/2 xícara de morangos

1/2 xícara de mirtilos

1 colher de sopa de mel (opcional)

Modo de preparo:

Em uma tigela, coloque o iogurte grego.

Adicione as frutas vermelhas por cima.

Regue com mel, se desejar.

Misture bem e aproveite como lanche da tarde!

Espaguete de Abobrinha com Almôndegas de Frango

Ingredientes:

2 abobrinhas grandes

200g de peito de frango moído

1 ovo

2 colheres de sopa de farinha de aveia

1 dente de alho, picado

1 colher de chá de páprica

Sal e pimenta a gosto

Molho de tomate sem açúcar (opcional)

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 200°C.

Em uma tigela, misture o peito de frango moído, o ovo, a farinha de aveia, o alho, a páprica, o sal e a pimenta.

Modele a mistura em forma de almôndegas e coloque em uma assadeira forrada com papel manteiga.

Asse no forno por 15-20 minutos, ou até que estejam cozidas por completo.

Enquanto isso, use um descascador de legumes para cortar as abobrinhas em espaguete.

Aqueça uma frigideira em fogo médio e adicione o espaguete de abobrinha.

Cozinhe por 2-3 minutos, ou até que esteja macio.

Se desejar, aqueça o molho de tomate em uma panela separada.

Sirva o espaguete de abobrinha com as almôndegas de frango por cima e regue com o molho de tomate, se estiver usando. Aproveite!

Lista de Compras para a Dieta Anti-inflamatória para Lipedema

Para facilitar a sua vida, aqui está uma lista de compras com os alimentos necessários para seguir a dieta anti-inflamatória para lipedema:

Frutas: mirtilos, morangos, cerejas, laranjas, bananas, maçãs, peras.

Vegetais: espinafre, brócolis, couve, pimentão, cenoura, abobrinha, berinjela.

Legumes: quinoa, lentilhas, grão-de-bico.

Proteínas magras: peixes (salmão, atum, sardinha), frango, tofu, ovos.

Oleaginosas: nozes, amêndoas, castanhas, sementes de chia, linhaça.

Laticínios: iogurte grego, queijo feta.

Gorduras saudáveis: abacate, azeite de oliva extravirgem, óleo de coco.

Link da matéria: <https://portaldenutricao.com/dieta-antiinflamatoria-lipedema-pdf>