

XIX

OS ALIMENTOS COMO FONTE PRINCIPAL DE NUTRIENTES E DE SAÚDE

Para encerrar este livro, não poderia deixar de listar o maior número possível de alimentos comuns ao uso diário, para que sirvam de fonte de informação e pesquisa rápida. Cada um terá as informações básicas sobre os nutrientes principais que o compõem, sua indicação com relação a maior liberdade de uso ou não na dieta do dia-a-dia, sua classificação com relação ao índice glicêmico, índice calórico e teor de gorduras. Se é um alimento mais saudável ou mais prejudicial, sendo, portanto, preferível evitá-lo ou não, ou, quem sabe, fazer seu uso em quantidades menores.

Depois de tudo o que foi explicado sobre nutrição, nutrientes, alimentação, saúde, doenças, prevenção e envelhecimento, é uma decisão muito particular promover as mudanças de atitude e partir para uma vida mais saudável, mais produtiva, com menos doenças e com mais longevidade. Não existe idade que seja empecilho para começar estes cuidados. E nem existem doenças que possam impedir cuidados de saúde. Mas, sem dúvida, quanto mais cedo melhor.

Não retiro uma vírgula de quando afirmei que saúde não se compra em farmácia. Saúde se põe no prato, se come com muito bom senso, equilíbrio e todos os dias. Entretanto, mesmo levando-se com muita seriedade estes princípios, em nada desfavorece e sempre auxilia manter uma reposição adequada e bem avaliada, caso a caso, de alguns nutrientes essenciais e que não podem ficar à "mercê" de uma suposta ingestão suficiente. As variáveis são grandes e os distúrbios que interferem negativamente neste sentido, como limitantes, são muitos.

Se quer realmente cuidar da saúde preventivamente e permanentemente, procure um médico de sua confiança e que o trate com atenção, dedicação, esclarecendo suas dúvidas e dando opções para escolhas. Questionem e decidam de comum acordo. Seu médico deve ser seu parceiro e amigo nestes cuidados. A confiança tem que existir sempre nesta relação. A empatia tem que ser a regra, sem exceção e recíproca. Por isto tudo que foi relatado e por todas as informações que, espero, tenha conseguido transmitir de uma maneira bem clara e positiva, sinto-me muito feliz em lhe dar as boas vindas. Bem-vindo ao seu novo programa de estilo de vida e alimentação saudável que irá mudar e para muito melhor toda a sua vida. Desejo que ela seja muito longa, saudável e feliz.

LISTA DOS ALIMENTOS PARA CONSULTA

ABACATE

Rico em folatos, beta caroteno, vitamina C, potássio, além de pequenas quantidades de cálcio, ferro e magnésio. Contém em sua composição, gorduras vegetais boas e que agem protegendo o organismo contra as doenças coronarianas e circulatórias. Tem ação revitalizante e rejuvenescedora na pele. Baixo índice glicêmico, médio teor de calorias e médio teor de gordura, porém de gorduras boas.

ABACAXI

Rico em água orgânica, fibras e potássio, boa quantidade de folatos, vitamina C e beta caroteno. Contém além de fibras e substâncias fitoquímicas, substâncias que agem como enzimas e que melhoram a digestão, diminuem a absorção de gorduras e melhoram o funcionamento intestinal. Baixo índice glicêmico, baixo teor de calorias e zero teor de gorduras.

ABÓBORA

Riquíssima em beta caroteno e água orgânica, com boas quantidades de potássio e bioflavonóides. Baixo índice glicêmico, baixo teor de calorias e zero teor de gorduras.

ABOBRINHA

Composta em sua maior parte, de água orgânica, tem teor elevado de beta caroteno, além de boa quantidade de potássio e folatos. Baixo teor glicêmico, muito baixo teor calórico e zero de gordura.

AÇAI

Rico em minerais como fósforo, ferro e cálcio. É também uma rica fonte de vitamina A e vitamina C. Altamente energético, tem em sua composição alto índice de açúcares e também de gorduras. Alimento que, embora rico em nutrientes e boa fonte de energia, tem alto índice glicêmico, alto teor calórico e médio teor de gorduras.

ACELGA

Rico em beta caroteno, além de bom teor de potássio, folatos e vitamina C. Baixíssimo índice glicêmico, baixíssimo teor calórico e zero teor de gorduras.

ACEROLA

Uma das maiores fontes de vitamina C, além de ser riquíssima em bioflavonóides e antioxidantes que protegem, revitalizam e regeneram o nosso organismo. Baixíssimo índice glicêmico, baixo teor de calorias e zero de gorduras.

ACHOCOLATADOS (NESCAU, TODDY, ETC.)

Alimento altamente energético e rico em açúcar. Embora enriquecido artificialmente com vários minerais e vitaminas, se torna desaconselhável por conter alto índice glicêmico, alto teor calórico e baixo teor de gordura.

AÇÚCAR

Alimento considerado zero de nutrientes e riquíssimo em sacarose, o que lhe confere o maior índice glicêmico e carga glicêmica dentre todos. É designado como um alimento de

calorias vazias. Seu consumo deveria ser sistematicamente evitado ou se não reduzido ao mínimo dos mínimos. O maior índice glicêmico, altíssimo índice calórico e zero teor de gordura.

AGRIÃO

Rico em fibras, antioxidantes, bioflavonóides, beta caroteno, folatos, vitamina C, além de razoável fonte de ferro, cálcio e potássio. Baixíssimo índice glicêmico, baixíssimo teor de calorias e zero de gorduras.

AIPO

Razoável fonte de potássio e muito rico em fibras, substâncias fitoquímicas e antioxidantes. Baixíssimo índice glicêmico, baixíssimo teor calórico e zero de gorduras.

ALCACHOFRA

Muito rica em fibras e substâncias fito-químicas e antioxidantes, por isto muito usada e relacionada ao efeito de baixar colesterol. Talvez porque com suas fibras diminua a absorção das gorduras dos alimentos. Baixíssimo índice glicêmico, baixíssimo teor de calorias e zero de gorduras.

Alimento rico em fibras, bioflavonóides, antioxidantes e boa fonte de potássio, beta caroteno e alguma quantidade de folatos. Baixíssimo índice glicêmico, baixíssimo teor de calorias e zero de gorduras.

ALHO

Alimento de alto poder antioxidante, com ação digestiva, depurativa e diurética, rico em alicina e outras substâncias fitoquímicas que agem reforçando o sistema imune e aumentando nossas defesas. Dois a três dentes de alho por dia proporcionam todos estes benefícios, além de comprovadamente proteger o sistema cardiocirculatório e pulmonar. Baixíssimo índice glicêmico, baixíssimo teor de calorias e zero teor de gorduras.

AMEIXA SECA

Bom teor de potássio, alguma quantidade de cálcio e fósforo, além de boa quantidade de beta caroteno. Possui alto índice de açúcares, tendo por isso, alto índice glicêmico. Médio teor calórico e zero de gorduras.

AMÊNDOAS, NOZES, CASTANHAS

Ricas em gorduras boas, que fazem bem ao coração e circulação. Possuem altas taxas de magnésio, fósforo, potássio, ferro e cálcio e também de proteínas. Ajudam a reduzir os riscos de doenças cardiovasculares, melhorando a circulação. São um energético completo e de alto valor nutritivo. Diz-se com propriedade, que comer 100 gramas de nozes por dia ajuda a manter uma boa saúde, evitando doenças, estimulando a memória e o intelecto, deixando o organismo mais ativo. Podem fazer parte de qualquer dieta saudável, inclusive para emagrecer e manter peso, contudo sem exagero. Baixíssimo índice glicêmico, alto teor calórico e alto teor de gorduras boas.

ARROZ

Alimento muito rico em amido, alta carga glicêmica e muito

calórico, sendo ainda pobre em nutrientes. Embora de uso comum em nossa cultura e principalmente em nosso país, é um alimento altamente energético, próprio para quem executa atividades com grande gasto calórico e esforço físico. Seu uso deve ser reduzido em dietas para emagrecer e para manter peso. Alimento de alto índice glicêmico, alto teor de calorias e variável de gordura, dependendo de seu preparo.

AMORA

Rica em água orgânica, fibras, bioflavonóides, com boa quantidade de vitamina C, ferro e potássio. Como toda fruta só tem benefícios para a saúde. Baixo índice glicêmico, baixo teor de calorias e zero de gordura.

AVEIA

Cereal rico em carboidrato, porém riquíssimo em fibra, o que faz baixar o seu índice glicêmico e torná-lo um alimento saudável em qualquer dieta. Rico em sódio, potássio, magnésio, ferro, zinco, selênio e folatos e um pequeno percentual de gordura boa. Estudos comprovam que, além de seus benefícios nutritivos, ajuda a baixar o nível de gorduras ruins e aumentar o de gorduras boas no sangue. Com isto, ajuda a prevenir doenças em geral, em especial as coronarianas e circulatórias. Afirma-se que ingerir três colheres de aveia por dia mantém a pele mais jovem e retarda o envelhecimento, pois é um alimento rico e desintoxicante. Baixo índice glicêmico, médio teor calórico e baixo teor de gorduras. Bom alimento para atletas, desnutridos e aqueles que querem ter uma dieta equilibrada e saudável.

AZEITONA

Ricas em gorduras, porém gorduras boas, que fazem bem ao

coração e à circulação. Podem fazer parte de dietas em geral. Muito ricas em sódio (sal), tendo, portanto, restrição apenas nas dietas em que o sal deve ser evitado. Têm também um bom índice de proteína vegetal. Baixíssimo índice glicêmico, alto teor de calorias e médio teor de gorduras.

BACON

Alimento com pequeno índice de proteína animal, porém com alto teor de gordura saturada em sua composição e elevado índice de colesterol ruim. Pobre em nutrientes e ainda muito rico em sódio (sal). Não é um alimento saudável em qualquer dieta, menos ainda para aqueles que querem perder ou manter peso, ou que tenham gorduras no sangue elevadas, problemas cardíacos e hipertensão. Baixíssimo índice glicêmico, alto teor de calorias e altíssimo índice de gorduras.

BANANA

Excelente fonte de potássio, magnésio e energia, sendo considerado um energético natural de primeira linha. Altamente revitalizante, deve fazer parte de nossa dieta diária em conjunto com outras frutas. Baixo índice glicêmico, médio teor calórico e zero teor de gordura.

BATATA COZIDA

Tubérculo de amido (rico em glicogênio), altamente energético, compondo bem a alimentação de quem depende muita energia nas atividades cotidianas, quer no trabalho braçal, quer nas atividades físicas. Embora rico em potássio, algumas fibras e folatos, tem alto poder engordativo e deve ser evitado pelos diabéticos, nos regimes de emagrecimento e de manutenção de peso. Alimento de alto índice glicêmico, alto teor calórico e zero teor de gordura.

BATATA FRITA

Por ser uma fritura e de um tubérculo rico em carboidratos de amido, possui um altíssimo teor calórico, somado a um alto índice glicêmico e altíssimo teor de gorduras saturadas. Não é um alimento saudável em qualquer dieta. Contra indicado para diabéticos, hipertensos, e mais ainda, para quem quer emagrecer e manter peso. Alto índice glicêmico, altíssimo teor calórico e alto teor de gordura.

BETERRABA

É, dentre os vegetais, o que tem maior quantidade de açúcar (sacarose), sendo por isso, dentre todos eles, o que maior índice glicêmico possui. Com alto poder energético e rica em minerais, principalmente o magnésio e o ferro, é também excelente fonte de vitamina C, beta caroteno, substâncias fitoquímicas, antioxidantes e bioflavonóides, sendo muito nutritiva, embora também muito engordativa. Em alguns países é utilizada, como a cana, na produção do açúcar. Desaconselhada para quem é diabético, quer emagrecer ou manter peso. Altíssimo índice glicêmico, altíssimo teor calórico e zero teor de gordura.

BISCOITOS, BISCOITOS RECHEADOS, BOLACHAS, BOLACHAS DE ÁGUA E SAL

Ricos em carboidratos de massas e amido, pobres em nutriente e em geral com açúcar e muita gordura saturada e gordura trans em sua composição. Desaconselhável para qualquer dieta que seja saudável, muito mais para quem quer emagrecer e não voltar a engordar. Alimento com alto índice glicêmico, alto teor de calorias e alto teor de gordura ruim.

BOLINHOS FRITOS, SALGADINHOS ETC.

Alimento que contém, em sua composição, massa, gordura e tritura. Rico em gorduras saturadas e trans, com altíssimo índice de colesterol, triglicérides, e geralmente também sódio (sal). Pobre em nutrientes, e cuja composição desequilibra qualquer dieta saudável. Desaconselhável para diabéticos, hipertensos e principalmente para quem quer emagrecer e manter peso. Alimento de alto índice glicêmico, altíssimo teor calórico e altíssimo teor de gorduras ruins.

BOLOS EM GERAL

Alimento muito rico em massa e amido, preparado com gorduras saturadas e açúcar, e de alto índice de triglicérides e colesterol. Embora possa ser enriquecido com alguns nutrientes, não é aconselhável em dietas que sejam voltadas para a saúde e muito menos nas dietas para emagrecer e manter peso. Alto índice glicêmico, alto teor calórico e alto teor de gorduras ruins.

BRÓCOLIS

Vegetal muito rico em fibras, bioflavonóides, antioxidantes e comprovadamente revitalizante e protetor da nossa saúde. Rico em cálcio, potássio, vitamina C, beta caroteno e folatos. Aumenta a resistência orgânica e ajuda na prevenção de doenças em geral, inclusive cânceres. Deve estar presente em todas as dietas pelo seu alto valor nutritivo e preventivo. Baixíssimo índice glicêmico, baixíssimo teor calórico, e zero de gorduras.

CAFÉ

Infusão tipo chá de grão torrado, o café hoje é uma bebida

difundida e valorizada no mundo inteiro. Tendo como componente principal a cafeína, substância que promove energia por acelerar comprovadamente o metabolismo celular, ativando a circulação, os sentidos, a atenção e a disposição física. Embora seu abuso seja desaconselhável, benefícios adicionais têm sido descobertos, inclusive que possui substâncias antioxidantes. O problema é que normalmente seu uso é feito adicionando-se açúcar, o que o torna muito prejudicial. Sem o açúcar é uma bebida de zero índice glicêmico, zero calorias, zero gordura. Pode ser usado com adoçante.

CAMARÃO

Rico em proteínas de alta qualidade nutricional, potássio, cálcio e zinco. É um alimento muito revitalizante e regenerador, embora seja rico em colesterol. Indicado para quem quer emagrecer e manter peso. Deve ser consumido com cautela por quem tem colesterol ou ácido úrico altos. Zero de índice glicêmico, baixo teor de calorias e baixo teor de gorduras.

CAQUI

Fruta altamente energética por ter alto teor de açúcares, rica em água orgânica, fibras e potássio. Pode fazer parte de qualquer dieta, desde que sem exageros. Alimento de médio índice glicêmico, médio teor calórico e zero de gorduras,

CARAMBOLA

Fruta rica em água orgânica, fibras, antioxidantes, vitamina C e potássio. Baixíssimo teor de carboidratos. Baixo índice glicêmico, baixíssimo teor de calorias e zero de gorduras.

CARANGUEJO

Rico em proteínas de qualidade, fósforo, cálcio, potássio e em especial zinco. Embora pobre em gorduras, possui médio índice de colesterol. Sem restrições para quem quer emagrecer, manter peso e diabéticos. A ser utilizado com cautela por quem tem colesterol alto. Zero de índice glicêmico, baixo índice calórico e baixo de gorduras.

CARNES VERMELHAS, CARNES DE AVES

Principal fonte de proteínas de alta qualidade, pois contêm todos os aminoácidos essenciais ao ser humano. Excelente fonte de ferro, fósforo, potássio e essencial fonte de zinco. Devem ser consumidas magras e sem fritar, para evitar o excesso de gorduras saturadas e de colesterol. Livres em qualquer dieta, inclusive para emagrecer e manter peso, com alguma restrição para quem tem colesterol e ácido úrico altos. Sendo magras e sem fritar, têm zero de índice glicêmico, médio teor calórico e meio teor de gordura.

CEBOLA

Contém altas taxas de selênio e fitatos vegetais antioxidantes e ativadores das nossas defesas imunológicas naturais. Bom e indispensável em qualquer dieta no dia-a-dia. Como o alho, admitem-se efeitos bactericidas e protetores no nosso organismo. Baixíssimo índice glicêmico, baixíssimo teor calórico e zero teor de gorduras.

CENOURA

Tubérculo rico em água orgânica, fibras, beta caroteno, e substâncias fito-químicas que são protetoras de nosso metabolismo celular. Importante tonificante, desintoxicante e rejuvenescedor para a pele. Excelente também para o bom

funcionamento intestinal. Baixo índice glicêmico, médio teor calórico e zero teor de gorduras.

CEREAL (PARA O CAFÉ DA MANHÃ)

Ricos em sódio (sal), e com bons teores de magnésio, fósforo, potássio, cálcio, folatos, proteínas e fibras, possuem, em contrapartida altos índices de açúcares e amido, não sendo indicados para quem deseja perder e manter peso. Há restrição também para hipertensos devido ao alto índice de sódio. Altíssimo índice glicêmico, alto teor calórico e baixo teor de gorduras.

CEREJA

Fruta com alto teor de água orgânica cheia de substâncias fitoquímicas antioxidantes e bioflavonóides, médio teor de potássio, folatos e beta caroteno, Baixo índice glicêmico, baixo teor de calorias e zero teor de gorduras.

CHÁS

Têm efeito benéfico e estimulante, melhorando a circulação e a diurese, além de apresentar teor calórico quase zero. Ricos em bioflavonóides e antioxidantes que protegem o nosso organismo, em especial o chá verde, que tem comprovadamente, apresentado poderes emagrecedores e anticancerígenos. Para manter toda esta gama de benefícios, usar puro ou com adoçante. Zero de índice glicêmico, zero de calorias e zero de gorduras.

CHUCHU

Altíssimo teor de fibras e excelente fonte de potássio,

magnésio, fósforo e cálcio. Riquíssimo em água orgânica cheia de antioxidantes e agentes fitoquímicos, deve ser ingerido sem sal, pois é muito benéfico para a circulação e pressão alta. Baixíssimo índice glicêmico, baixíssimo teor de calorias e zero teor de gorduras.

COGUMELOS

Ricos em proteína vegetal, minerais e com alto teor de substâncias antioxidantes. Têm poderes revitalizantes e protetores de nossas células inquestionáveis. Fala-se que aumentam nossa imunidade e até tem potencial anticancerígeno. Pode e deve fazer parte de qualquer dieta saudável. Baixíssimo índice glicêmico, baixíssimas calorias e zero teor de gorduras.

COUVE

Rica em bioflavonóides e antioxidantes, excelente fonte de ferro, potássio, cálcio, folatos, vitamina C e fibras, que beneficiam o funcionamento e a limpeza dos nossos intestinos. Alimento nutritivo e desintoxicante, importante em qualquer dieta saudável. Baixíssimo índice glicêmico, baixíssimas calorias e zero teor de gorduras.

COUVE-FLOR

Alimento rico em água orgânica que já vem repleto de antioxidantes e substâncias protetoras e hidratantes. Médio teor de minerais, principalmente o cálcio, potássio, fósforo e magnésio. Deve compor todas as dietas, principalmente as que se propõem a fazer perder e manter peso. Baixíssimo índice glicêmico, baixíssimo teor de calorias e zero de gorduras.

DAMASCO

Rico em fibras, e excelente fonte de beta caroteno, vitaminas do complexo B, potássio e pequenas quantidades de ferro e zinco. Excelente para a revitalização e hidratação da pele. Baixo índice glicêmico, médio teor calórico e zero de gordura.

ERVILHA

Alimento com bom índice de fibras e proteína vegetal. Rico em substâncias fitogênicas e antioxidantes, médio teor de cálcio, fósforo, vitamina C, folatos e magnésio. Pode compor qualquer dieta de saúde, inclusive as de perda e manutenção de peso. Baixo índice glicêmico, baixo teor calórico e zero de gordura.

ESPINAFRE

Vegetal rico em fibras e substâncias antioxidantes, muito nutritivo e com bom teor de cálcio, fósforo, ferro, e alto índice de potássio, vitamina C e folatos. Valioso para qualquer dieta e principalmente para quem quer emagrecer e manter peso. Baixíssimo índice glicêmico, baixíssimo teor de calorias e zero teor de gorduras.

FARELOS

Ricos em fibras que melhoram as funções intestinais, diminuem a absorção das gorduras, contribuindo para baixar o teor da gordura sanguínea. Ricos em vitamina A, vitaminas do complexo B, vitamina E, cálcio, fósforo, magnésio, potássio, selênio e zinco. Excelente e nutritivo complemento alimentar, que deve fazer parte da alimentação de todos os dias. Baixíssimo índice glicêmico, baixo teor calórico e zero de gorduras.

FARINHAS (FARINHA DE TRIGO BRANCA, FARINHA DE MANDIOCA, FUBÁ DE MILHO)

Alimentos muito pobres em nutrientes, de alto teor energético, com altíssima taxa de amido e baixíssima taxa de fibras em sua composição, tendo assim uma altíssima carga de glicemia em sua composição. Desaconselhável para dietas de emagrecimento, manutenção de peso, para quem tem triglicérides ou sofre de diabetes. Altíssimo índice glicêmico, altíssimo teor de calorias e zero de gordura, que em geral é acrescentada em seu preparo.

FEIJÃO (GRÃO)

Leguminosa com bom índice de ferro, magnésio, fósforo, potássio, cálcio, fibras e proteína vegetal. Importante para qualquer dieta, inclusive para quem quer perder e manter peso, pois tem alto valor nutritivo. Embora tenha em sua composição pequena taxa de carboidrato, tem também muitas fibras. Baixo índice glicêmico, baixo teor calórico e baixíssimo teor de gorduras.

FIBRAS

Reduzem muito significadamente os níveis de colesterol, melhoram as funções gástricas e intestinais, protegem contra vários tipos de câncer, reduzem o risco de doenças coronarianas, auxiliam a controlar o diabetes, o sobrepeso e a obesidade. Presentes nos grãos integrais, farelos, aveia, leguminosas, legumes, frutas, verduras e castanhas, são fundamentais para uma boa saúde e prevenção de doenças. Baixíssimo índice glicêmico, baixíssimo índice calórico e zero teor de gorduras.

FÍGADO

Alimento riquíssimo em ferro, vitaminas do complexo B, e proteína animal. Embora não tenha muita gordura, possui alto teor de colesterol. Por ser um órgão depurativo e desintoxicante, é onde normalmente passam todas as substâncias tóxicas. Pode ser usado nas dietas de emagrecimento, nos anêmicos por deficiência de ferro, porém deve ser evitado nos que têm taxas de colesterol elevadas no sangue. Zero de índice glicêmico, médio teor calórico e baixo teor de gordura.

FIGO

Rico em pectina e outras fibras vegetais, cálcio, fósforo, magnésio, ferro, potássio, além de vitamina A, vitaminas do complexo B, bioflavonóides e fitoquímicos antioxidantes. Baixo índice glicêmico, baixo teor calórico e zero teor de gordura.

FRAMBOESA

Fruta rica em bioflavonóides e antioxidantes. Boa fonte de potássio, vitamina A, vitaminas do complexo B, vitamina C, além de conter muitas fibras, principalmente a pectina. Baixo índice glicêmico, médio teor calórico e zero teor de gordura.

FRUTOS DO MAR

Ricos em proteínas da melhor qualidade e riquíssimos em zinco, cálcio, iodo, ferro, além de excelente fonte de vitaminas do complexo B. A maioria contém muito colesterol e devem ser evitados em quem tem altas taxas no sangue. Ricos em DNA, são alimentos rejuvenescedores, principalmente quando complementados com outros também ricos de nutrientes. Podem fazer parte de dietas de perda e

manutenção de peso, devendo ser evitados por quem tem altas taxas de colesterol e ácido úrico.

GOIABA

Fruta com alta taxa de fibras e principalmente a pectina, ótima fonte de potássio, vitamina C, vitamina A e vitaminas do complexo B. Dizem que a goiaba é a fruta que melhora a visão e tonifica a pele. Baixo índice glicêmico, baixo teor calórico e zero teor de gorduras.

GRÃO DE BICO

Alimento com carboidrato de amido em sua composição, porém rico também em fibras, folatos, ferro, magnésio, fósforo, potássio, cálcio e proteínas vegetais. Por tudo isso, deve fazer parte de qualquer dieta, inclusive nas de emagrecimento e manutenção de peso. Baixo índice glicêmico, baixo teor calórico e baixíssimo índice de gorduras.

INHAME - CARÁ

Rico em ferro, cálcio, fósforo, e vitaminas do complexo B, tem também grande concentração de substâncias antioxidantes e revitalizantes. Altamente energético pois é rico em amido, porém abundante em fibras, o que diminui sua carga glicêmica. Deve ser usado com moderação nas dietas de emagrecimento e manutenção de peso. Alto índice glicêmico, alto teor calórico e zero de gorduras.

IOGURTE

Alimento com grandes propriedades nutritivas e digestivas, altamente saudável, indispensável em qualquer dieta desde

que não existam restrições (por exemplo: intolerância a lactose). Fonte importante de proteínas, minerais e vitaminas e de lactobacilos que são importantes para as funções digestivas e na reposição da flora intestinal. Contém grandes quantidades de cálcio, fósforo, zinco, ferro, vitaminas do complexo B e vitamina A. Contém carboidratos bons e de baixa carga glicêmica, sendo um alimento ideal para qualquer dieta desde que tenha baixo teor de gordura e de colesterol. Por isto deve-se dar preferência ao iogurte light, sem estar adoçado com açúcar. Baixo índice glicêmico, baixo teor de calorias e baixo teor de gordura.

JACA

Riquíssima em fibra e carboidratos bons, vitaminas do complexo B, vitamina C e vitamina A, alguma quantidade de proteína vegetal, de ferro e cálcio. Pode ser usada em qualquer dieta. Médio índice glicêmico, médio teor calórico e mínimo teor de gordura.

Embora amargo, é um vegetal rico em substâncias fitoquímicas antioxidantes e outras que auxiliam a digestão e protegem o sistema gástrico. Fala-se que ajuda a evitar pedra na vesícula. Rico em fibras e razoável fonte de proteína vegetal, além de conter grande teor de vitamina A, vitamina C e complexo B. Baixo índice glicêmico, baixo teor calórico e zero de gorduras.

Fruta rica em água orgânica composta de bioflavonóides, antioxidantes, fibras, vitamina C, folatos e potássio. Possui grande carga energética e revitalizadora, sendo ótimo

complemento após as refeições pois facilita a digestão. Hidratante e revigorante. Baixo índice glicêmico, baixo teor calórico e zero de gordura.

LARANJA/TANGERINA

Frutas com alto teor de água orgânica com antioxidantes, rica em vitamina C, beta caroteno, folatos e potássio e muitas fibras. Aumentam nossa resistência e melhoram nossas funções intestinais. Devem fazer parte de todas as dietas e serem consumidas todos os dias. Excelente para quem quer perder e manter peso. Baixíssimo índice glicêmico, baixo teor calórico e zero de gorduras.

LASANHA (MASSAS)

Alimento rico em carboidrato de massa, o que lhe confere um alto índice glicêmico. Vem sempre acompanhado de outros alimentos e molhos gordurosos e calóricos, gorduras saturadas e colesterol. Como toda massa, é desaconselhável para a perda e manutenção de peso, para diabéticos e para todos que têm taxas de gordura no sangue elevadas (colesterol e triglicérides). Alto índice glicêmico, alto teor de calorias e alto teor de gordura.

LEGUMES, LEGUMINOSAS, FRUTAS, VERDURAS

Devem ser considerados, no conjunto, a base da nossa alimentação saudável. Todos sem exceção são ricos em água orgânica, fibras, vitaminas, minerais, flavonóides e antioxidantes, muito hidratantes, revitalizantes, tonificam e rejuvenescem nosso organismo, aumentam nossa resistência, diminuem a incidência de doenças e promovem maior longevidade com qualidade. Seu uso deve ser em maior quantidade e em grande variedade, para que todos os benefícios possam ser mais abundantes. Em geral de baixo a¹⁷²

baixíssimo índice glicêmico, baixo teor calórico e zero teor de gordura.

LEITE

Alimento rico em nutriente, minerais, em especial o cálcio, vitamina A e vitaminas do complexo B, faz parte da dieta do ser humano desde tempos remotos e em todas as culturas, sendo obtido dos mais diferentes animais. O mais comum, principalmente em nossa cultura, é o leite de vaca. *In natura*, possui um alto teor de gordura saturada e colesterol, devendo ser usado desnatado ou semi-desnatado. Não havendo intolerância à lactose e sendo desengordurado, pode compor qualquer dieta, inclusive para emagrecer e manter peso. Baixo índice glicêmico, baixo teor calórico e desnatado, baixo teor de gordura.

LIMÃO

Riquíssimo em potássio, vitamina C, magnésio, manganês, zinco, cálcio, algumas vitaminas do complexo B e antioxidantes bioflavonóides. Tem efeito depurativo e por melhorar a circulação ganhou fama de "afinar o sangue". Como complemento nas saladas e na alimentação geral, sendo rico em vitamina C, tem o poder de aumentar a absorção do ferro, melhorando as anemias por deficiência deste mineral. É considerado, na medicina naturalista, como um remédio para aumentar as defesas orgânicas. Baixo índice glicêmico e baixíssimo teor de calorias.

LINGÜIÇA

Alimento rico em gordura saturada animal, altas taxas de colesterol, e que geralmente ainda é mais engordurada quando frita. Embora de origem animal, seu percentual

protéico perde a relevância em função da grande quantidade de gorduras presentes em sua composição, principalmente por serem gorduras ruins e impregnantes, formando placas de ateromas nas artérias, terminando por prejudicar a circulação e o coração, podendo levar às doenças coronarianas e ao infarto. São de zero índice glicêmico, alto teor calórico e altíssimo teor de gorduras ruins.

MACARRÃO

Alimento pobre em nutrientes e rico em farinha e amido, em geral preparado com gordura trans e colesterol em sua composição. Geralmente vem acompanhado de molhos ou outros acompanhamentos gordurosos. Deve ser evitado nas dietas para emagrecer e por quem tem triglicérides e colesterol alto. Alto índice glicêmico, alto teor calórico e alto teor de gordura.

MAÇÃ

Excelente hidratante, rica em fibras (principalmente a pectina) e excelente fonte de bioflavonóides e antioxidantes, tendo por isso, grandes propriedades terapêuticas e nutritivas. Protege as artérias contra o mau colesterol ajudando na sua eliminação, sendo, além disso, depurativa e desintoxicante. Abundante em potássio, magnésio, vitaminas do complexo B, vitamina A e vitamina C. Diz-se com propriedade que uma maçã por dia mantém o organismo mais jovem e saudável. Baixo índice glicêmico, baixo teor calórico e zero de gordura.

MAIONESE

Alimento com alto teor de gordura e alto teor de colesterol, sendo, portanto, um alimento de risco e aterogênico. Contém

poucos nutrientes e alto percentual de sódio (sal), o que não compensa seu uso, agravando também devido ao alto índice de gorduras ruins. Moderadamente pode até ser ingerida para melhorar o sabor de algum alimento, apenas como complemento. Deve ficar fora de dietas de quem tem colesterol alto, quem quer emagrecer e manter peso e de quem tem risco cardíaco e circulatório. Baixo índice glicêmico, altíssimo teor de calórico e elevado teor de gordura.

MAMÃO

Excelente fonte de água orgânica, rica em antioxidantes bioflavonóides e fibras. Possui alto índice de vitamina C, muito rico em beta caroteno, algumas vitaminas do complexo B e potássio. Tem efeito revitalizante, laxativo, diurético e desintoxicante. Um dos melhores amigo da pele. Deve estar presente em qualquer dieta e, em especial, nas de emagrecimento e manutenção de peso. Baixíssimo índice glicêmico, baixo teor de calorias e zero teor de gorduras.

MANGA

Excelente fonte de carboidratos bons, riquíssima em vitamina A, grande quantidade de vitamina C e também beta caroteno. Rico em fibras, potássio, ferro, vitaminas do complexo B, vitamina E, e proteínas. Fruta muito suculenta e hidratante, rica em água orgânica, com alto teor de bioflavonóides e antioxidantes. É indicada em todas as dietas, porém sem exageros e devendo compor uma alimentação variada. Médio índice glicêmico e médio teor de calorias, zero de gordura.

MANTEIGA

Alimento pobre em nutrientes em geral (proteínas, vitaminas,

minerais, fibras) e com um altíssimo teor de gordura saturada animal e colesterol. Devido a seu potencial aterogênico, que resulta em doenças cardiovasculares, envelhecimento arterial e potencial engordativo, deve ser evitada no geral e especialmente pelas pessoas que querem emagrecer, manter peso e se cuidar em prevenção de doenças cardíacas e circulatórias. Zero índice glicêmico. Altíssimo teor de calorias e altíssimo teor de gorduras.

MARACUJÁ

Excelente fonte de carboidratos bons, vitamina A, vitamina C, vitaminas do complexo B, contém também um pouco de cálcio, fósforo e ferro. Para manter bem estes nutrientes, seu suco deve ser natural e fresco e de preferência batido com a semente. Pode ser comido na casca ao natural. Muito suculento e hidratante é também rico em antioxidantes. Possui uma substância, a passiflora, que tem efeito calmante, combate a insônia e a tensão nervosa. Estimulante do sistema digestivo, sendo muito adequado após as refeições. Baixo índice glicêmico e baixo teor calórico, zero de gorduras.

MARGARINA

Produzida artificialmente a princípio para ser uma alternativa aos problemas ocasionados pela manteiga com relação às gorduras saturadas e seus efeitos no coração, circulação e saúde, tornou-se a grande vilã de inúmeras doenças com origem no processo aterogênico, por ser basicamente constituída de gorduras trans. A nova geração de margarinas já traz estampado no rótulo o aviso "sem gorduras trans", podendo ter seu uso liberado sendo menos prejudicial que a manteiga comum. Todavia, não deixa de ser um alimento muito vazio de nutrientes e que fornece apenas calorias e gorduras. Zero de índice glicêmico, altíssimo teor calórico e altíssimo teor de gorduras.

MARISCOS - ver frutos do mar

MEL

Alimento puramente energético, altamente calórico, com zero de proteína e de gordura, entretanto, com altíssimo índice glicêmico. Discutível ação terapêutica embora esta seja muito propalada, principalmente pelos naturistas, naturopatas e outros afins. Tem, sim, um altíssimo teor de glicose, o que lhe confere, junto com o açúcar, o índice padrão máximo glicêmico. Proibido para diabéticos, deve ser evitado por aqueles que querem perder ou manter peso. É o substituto natural do açúcar, embora com todas as suas implicações negativas.

MELANCIA

É constituída em sua maior parte por água orgânica, rica em nutrientes e antioxidantes. Altamente refrescante e revigorante, importante fonte de vitamina A, vitamina C, potássio e magnésio. Ajuda a eliminar ácidos, sendo muito útil na acidez estomacal, justamente por ter propriedades alcalinas. Altamente hidratante, contém também grande quantidade de fibras e pectina. Baixíssimo teor glicêmico, baixíssimo teor de calorias, zero de gorduras.

MELÃO

Da família das melancias, é constituído em sua maior parte por água orgânica, rico em nutrientes e antioxidantes. Altamente refrescante e revigorante, importante fonte de beta caroteno, vitamina C, potássio e magnésio. Como a melancia, ajuda a eliminar ácidos, sendo, por isso, útil na acidez estomacal, pois tem propriedades alcalinas. Altamente hidratante, contém também grande quantidade e

fibras e pectina. Baixíssimo teor glicêmico e baixíssimo teor de calorias, zero teor de gorduras.

MEXILHÃO - ver frutos do mar

MILHO

Rico em amido, e de todos os alimentos ricos em amido, o que mais possui proteínas. Boa fonte de vitamina A, vitamina C, folatos, tiamina, potássio e ferro. Pode fazer parte de qualquer dieta, pois é uma boa fonte de nutrientes e energia. Deve-se restringir seu uso nas dietas de emagrecimento, principalmente quando engordurado e/ou adoçado no preparo (pipoca, pamonha, mingau, curau etc.). Excelente fonte de fibras se preparados ao natural. Alto índice glicêmico, alto teor de calorias e baixo teor de gorduras.

MIÚDOS

Excelente fonte de proteína animal, porém com alta taxa de colesterol e, devido a isso, deve ser usado com cautela, senão evitado, principalmente para quem tem colesterol ou ácido úrico alto. São boas fontes de vitamina B12, vitamina A, niacina, ferro e outros minerais. Pode ser usado sem exageros nas dietas para emagrecer e manter peso. Baixíssimo índice glicêmico, médio teor de calorias e médio teor de gorduras.

MORANGO

Excelente fonte de água orgânica, rico em antioxidantes bioflavonóides e fibras. Com alto índice de vitamina C, também muito rico em betacaroteno, algumas vitaminas do complexo B e potássio. Tem efeito revitalizante, laxativo, diurético e desintoxicante. É um dos melhores amigos da

pele. Baixo índice glicêmico, baixo teor calórico e zero teor de gordura

MORTADELA

Extremamente calórica e gordurosa, contém poucos nutrientes benéficos em relação a seu alto poder aterogênico, pelo seu alto índice de colesterol e gorduras saturadas. Não é um alimento saudável e nem indicado para quem tem colesterol e triglicérides altos, quer emagrecer e manter peso ou evitar problemas cardíacos e circulatórios. Traz também grandes quantidades de sódio (sal) embutido em sua composição. Baixíssimo índice glicêmico, altíssimo teor calórico e altíssimo teor de gorduras ruins.

NABO

Excelente fonte de fibras e antioxidantes naturais que protegem contra as doenças e fortalece as células. Boa fonte também de vitamina C, cálcio, potássio e magnésio. Baixíssimo índice glicêmico, baixíssimo teor de calorias e zero de gorduras.

NECTARINA

Fruta rica em beta caroteno, bioflavonóides, fibras e boa quantidade de vitamina C. É um alimento altamente antioxidante, protegendo o organismo contra uma série de doenças, inclusive o câncer. Digestiva e diurética, ajuda por ser rica em fibras, principalmente a pectina, a controlar o colesterol. Baixo índice glicêmico, baixíssimo teor calórico e zero de gorduras.

NOZES / AMÊNDOAS / CASTANHAS

Ricas em gorduras boas, que fazem bem ao coração e circulação. Possuem altas taxas de magnésio, fósforo, potássio, ferro e cálcio e também de proteínas. Ajudam a reduzir os riscos de doenças cardiovasculares, melhorando a circulação. Energético completo e de alto valor nutritivo. Diz-se, com propriedade, que comer 100 gramas de nozes por dia ajuda a manter uma boa saúde, evitando doenças, estimulando a memória e o intelecto, deixando o organismo mais ativo. Podem fazer parte de qualquer dieta saudável, inclusive para emagrecer e manter peso, contudo sem exagero. Baixíssimo índice glicêmico, alto teor calórico e alto teor de gorduras boas.

OVO

É um alimento rico em proteína de alta qualidade, a albumina. Excelente fonte de vitamina B12 e vários outros nutrientes. A gema possui alto índice de colesterol e por isso não é indicada para uso diário. A clara, por sua composição altamente protéica e principalmente da albumina, que é a proteína animal mais completa, pode ser consumida regularmente por pessoas com desnutrição, fisiculturistas, pessoas que praticam muita atividade física e aquelas que não usam carne em sua dieta. Proporciona benefícios para todo o organismo, em especial para o cérebro, por sua composição protéica que também por ser rica em colina. Restrição apenas para quem tem alergias. Bom para dietas de emagrecimento e manutenção de peso. Baixíssimo índice glicêmico, baixo teor calórico e baixo teor de gordura.

PÃES

Riquíssimos em carboidratos ruins de alto índice glicêmico, pobre em vitaminas, minerais e proteínas, além de, em sua

grande maioria, conterem muito sal, gorduras e açúcar em sua composição. Altamente engordativos, quase sempre consumidos com manteigas, queijos, mortadelas, salames e outros produtos bastante gordurosos. Devem ser evitados por pessoas que queiram emagrecer e manter peso, quem tem diabetes, gorduras no sangue e, de forma especial, os de triglicérides e colesterol elevados. Mesmo os pães integrais, com fibras, não estão totalmente livres destas recomendações. Alimento de alto índice glicêmico, de alto teor de calorias e alto teor de gorduras.

PALMITO

Razoável fonte de cálcio, fósforo, magnésio, porém pobre em vitaminas e outros nutrientes. De baixíssimo índice glicêmico, baixo teor de calorias e zero de gorduras. Pode compor qualquer tipo de dieta.

PEIXES

Excelente fonte de proteína animal, pode ocupar sem dúvida e com vantagens o lugar da carne vermelha, pois são ricos em gorduras boas, principalmente a Ômega 3. Possui diversos nutrientes minerais como cálcio, magnésio, potássio, ferro, zinco e ainda vitaminas do complexo B. O consumo de peixes, pelo menos três vezes por semana, tem sido associado a menos incidência de problemas cardíacos e circulatórios e diminuição de trombozes e infartos. Deve fazer parte de todas as dietas de saúde. Zero de índice glicêmico, médio teor calórico e médio teor de gorduras boas.

PEPINO

Constituído basicamente por água orgânica, pequenas quantidades de vitamina C, fibras, fitatos antioxidantes e

substâncias ainda em estudo, que provavelmente melhoram a respiração da pele e sua estrutura constituída de colágeno e elastina. Já há muitas décadas são utilizadas, em clínicas de embelezamento, máscaras de pepino para rejuvenescimento da pele do rosto. Alimento de baixíssimo índice glicêmico, de baixo teor de calorias e zero de gorduras.

PÊRA

Alimento riquíssimo em água orgânica, com bom teor de vitaminas do complexo B, potássio, fósforo e algum índice de zinco e cobre. Juntamente com a maçã, contém bastante fibras solúveis (principalmente a pectina), sendo, por isso, importante para baixar o colesterol e proteger o sistema cardiovascular. Refreshante e revigorante, ajuda na digestão e desintoxicação do organismo. De baixíssimo índice glicêmico, baixo teor de calorias e zero de gordura.

PÊSSEGO

Muito rico em água orgânica e fibras (principalmente a pectina), vitamina A, vitamina C, algumas do complexo B, minerais como o potássio, fósforo, magnésio, manganês, e bioflavonóides. Tem propriedades diuréticas, combate o colesterol alto e é um alimento revigorante para o sistema digestivo. Baixo índice glicêmico, baixo teor calórico, zero de gorduras.

PIMENTÃO

Rico em vitaminas A e C, com alto teor de bioflavonóides, antioxidantes e pigmentos vegetais, que protegem o organismo contra predisposição ao câncer. Excelente para as funções biliares e digestivas. Há quem associe a menor incidência de cálculos biliares, ao uso regular de pimentão.

Possuem baixo índice glicêmico e baixíssimo teor de calorías e zero de gordura.

PIMENTAS

Excelentes antioxidantes, por serem ricas em bioflavonóides e substâncias fitoquímicas antioxidantes. Possuem boas taxas de vitamina A e vitamina C. São constituídas de substâncias pigmentares vegetais, que hoje sabe-se, ativam a circulação e o metabolismo das células. Devem ser usadas com critério, especialmente por serem irritantes da mucosa gástrica, podendo promover gastrites, piorar colites e hemorróidas. Baixíssimo índice glicêmico, baixíssimo teor calórico e zero de gordura.

PINHÃO

Excelente fonte de proteínas, gorduras boas que protegem o organismo, algumas vitaminas do complexo B, cálcio e ferro. Deve fazer parte de dietas de saúde e não é contra indicado para quem quer emagrecer e manter peso. Faz bem à circulação e ao coração. Baixo índice glicêmico, médio teor calórico e baixo teor de gordura.

PISTACHE

Tipo de noz com alto teor de energia. Rico em gordura boa, fibras, potássio, magnésio, cálcio, fósforo, embora venha sempre com alta taxa de sódio (sal). Embora seja rica em nutrientes, deve ser evitado pelos hipertensos, doentes renais e usado com cautela nas dietas para emagrecer e manter peso. Baixo índice glicêmico, alto teor calórico e médio teor de gorduras.

PITANGA

Fruta rica em antioxidantes, água orgânica, bioflavonóides, vitamina C, vitamina A. Em menor escala, contém vitaminas do complexo B, cálcio, fósforo e ferro. É também estimulante e tonificante. Diz-se popularmente que tem poder afrodisíaco. Com certeza, devido aos seus pigmentos antioxidantes, revitaliza e melhora a micro circulação, proporcionando mais energia a todo o organismo. Um suco de pitanga é altamente energético, nutritivo e revitalizante. Baixíssimo índice glicêmico, baixíssimo teor de calorias e zero de gorduras.

POLVO - ver frutos do mar

QUEIJOS

Aumento riquíssimo em cálcio e com alto teor de proteínas, contém boas quantidades de vitamina B2 (riboflavina) e vitamina B12. Contém também, vitamina A, vitamina D, sódio, potássio, magnésio, fósforo e em menor quantidade o zinco. É contudo riquíssimo em gorduras. Alimento de alto valor nutritivo, entretanto, para quem tem excesso de peso e quer emagrecer e para quem tem colesterol elevado, deve ser usado com cautela e de preferência desengordurado, tipo cottage, frescal ou ricota. Seu teor calórico e de gorduras depende do tipo do queijo e de seu preparo. Baixíssimo índice glicêmico, dependendo do tipo, médio a alto teor de calorias e de gorduras.

QUIABO

Rico em vitaminas e antioxidantes. Possui alto teor de vitamina A, vitamina C, folatos e potássio. Tem propriedades protetoras do sistema gástrico e intestinal por ser riquíssimo em fibras e possuir ação enzimática digestiva evidente. Seu

uso na alimentação regular diminui a absorção das gorduras da refeição. Baixo índice glicêmico e baixíssimo teor de calorias e baixo teor de gorduras.

RABANETE

Rico em fibras, boa fonte de vitamina C e pequenas quantidades de ferro e potássio. Possui grande índice de substâncias fitoquímicas antioxidantes, que melhoram e revitalizam a micro circulação, reduzindo a incidência de micro varizes, melhorando hemorróidas, favorecendo inclusive a circulação superficial da pele. Baixíssimo índice glicêmico, baixíssimo teor calórico e zero de gordura.

REFRIGERANTES

Bebida geralmente muito rica em açúcar, muito engordativa e com propriedade quelante, ou seja, retira minerais e nutrientes de nosso organismo. Já esta sendo desaconselhado o seu uso por pessoas que já possuem ou têm predisposição à osteoporose. Em alguns países, estão sendo proibidos nas escolas para proteger a saúde das crianças e adolescentes, pois dificultam seu desenvolvimento e formação. Total ausência de benefícios, e mesmo os ligh ou diet prejudicam, embora não engordem. Altíssimo índice glicêmico, altíssimo teor calórico e zero de gorduras.

REPOLHO

Riquíssimo em fibras e boa fonte de vitamina A e vitamina C. É uma das fontes vegetais mais abundantes em fibras. Muito abundante em substâncias fitoquímicas antioxidantes, age neste conjunto como depurativo do sangue, protegendo contra infecções. É estimulante gástrico, estimula, também a produção de hormônios, estimula a imunidade ajuda a

combater o cansaço físico. Baixíssimo índice glicêmico, baixíssimo teor calórico e zero de gorduras

REQUEIJÃO - ver queijos

RÚCULA

Rica em sais minerais, principalmente o ferro, que lhe confere, inclusive, gosto picante. Muito rica também em vitamina A, vitamina C e fibras. Devido a seu alto teor de ferro, é preventivo de anemias. Devido a seu alto índice de fibras vegetais, é muito importante para o funcionamento gástrico e intestinal. Baixíssimo índice glicêmico, baixíssimo teor calórico, zero de gorduras

SALSA E SALSINHA

Diurética, estimulante e digestiva. Tem grande concentração de vitamina A, algumas do complexo B, vitamina C, cálcio e fósforo. Imunoestimulante é também rica em fitatos antioxidantes e revitalizantes. Baixíssimo índice glicêmico, baixíssimo teor de calorias e zero de gorduras.

SALSICHA

Produto derivado de uma grande mistura de componentes, e que entram carnes (bovinas, suínas ou de aves), gorduras saturadas em concentração alta, percentual alto de sódio (sal), muitos aditivos químicos e conservantes. Há quem diga que quem vê sua produção nunca mais faz uso dela. Altamente engordativa, pobre em nutrientes e rica em gorduras ruins. Baixo índice glicêmico, alto teor calórico e altíssimo teor de gorduras ruins.

SOJA

Excelente fonte de proteínas de origem vegetal. Rica também em cálcio, ferro, potássio e em menor escala, zinco e vitaminas do complexo B. Possui uma substância flavonóide (isoflavona) que tem estrutura química similar ao hormônio feminino estrógeno sendo, portanto, um fito estrógeno (fito hormônio) que protege a mulher e alivia sintomas da menopausa. Deve ser usada cozida, pois se torna menos gordurosa e mais saborosa. Pesquisas indicam que promove proteção contra doenças das coronárias, atuando no colesterol ruim. É preventiva contra algumas formas de câncer por ser rica em bioflavonóides e, principalmente na mulher, por ser rica em isoflavona. Como grão cozido, na forma de tofu, carnes e leite, é de baixo índice glicêmico, baixo teor calórico e pouco teor de gordura.

SOPAS

As sopas são uma excelente maneira de se repor quantidades apreciáveis em uma gama variada de nutrientes, todos juntos em um único prato, em uma única refeição. Sabendo prepará-la, pode ser alternativa para se compor o alimento de valor nutritivo mais completo. Tem água, podem-se incluir praticamente todos os tipos de verduras, legumes e leguminosas, carne magra, algum cereal e ser preparada com muito pouca gordura. Opção das mais inteligentes quando se trata de alimentação saudável e que pode ser aberta a todas as dietas, inclusive nas de emagrecimento e manutenção de peso. Baixo índice glicêmico, médio teor calórico e baixo teor de gordura.

SORVETES

Grande quantidade de açúcar e gordura saturada, inclusive em maior quantidade a gordura trans. Geralmente com

grande percentual de produtos químicos e corantes artificiais. Muito engordativos e prejudiciais a nossa nutrição e a nossa saúde. Mesmos os dietéticos não estão isentos dos prejuízos ocasionados pelas gorduras saturadas e a gordura trans. Geralmente de alto índice glicêmico, alto teor calórico e grande teor de gorduras.

TÂMARA

Mais calórica que a grande maioria das frutas. É excelente fonte de potássio e rica em fibras. Médio índice glicêmico, médio índice calórico e zero de gordura.

TAMARINDO

Muito nutritivo e revigorante. Rico em beta caroteno, vitamina C, além de muitas fibras que ajudam o sistema digestivo e intestinal, sendo muito usado, e com sucesso, para o intestino preso. Um grande hidratante da pele, principalmente sob forma de suco. Baixo índice glicêmico, baixo teor calórico e zero de gorduras.

TANGERINA (mexerica)

Excelente fonte de vitamina C, beta caroteno, vitaminas do complexo B e potássio. Muito suculenta e hidratante, rica em água orgânica, além de substâncias flavonóides e antioxidantes, de muitas fibras, principalmente a pectina. Melhora e protege as funções intestinais e cardiocirculatórias. Baixo índice glicêmico, baixo teor de calorias e zero de gorduras.

TOMATE

Rico em beta caroteno, vitamina C, vitamina A, algumas vitaminas do complexo B, potássio, sódio e folatos. Excelente

fonte de antioxidantes e rico em licopeno, substância que protege o organismo aumentando o potencial de seu sistema auto imune. No homem, está demonstrado que o licopeno protege a próstata, diminuindo comprovadamente a incidência de hipertrofia e de cânceres. Por ser potente antioxidante, diminui o envelhecimento celular e este efeito se torna mais evidente na aparência, pois atua principalmente na pele. Baixo índice glicêmico, baixo teor calórico e zero de gordura.

UVA

Riquíssima em antioxidantes, bioflavonóides e substâncias fitoquímicas protetoras e revitalizantes. Boa fonte de vitamina C, ferro, sódio, potássio e selênio. Suas sementes possuem substâncias vegetais, os polifenóis, que revigoram e revitalizam o organismo, além de comprovadamente, devido às suas substâncias antioxidantes, proteger contra doenças do coração e alguns tipos de cânceres. Suas sementes guardam substâncias que têm sido alvo de maiores estudos por **serem** rejuvenescedoras, principalmente da pele e do sistema circulatório. Rica em carboidratos e energia, em regimes de emagrecimento e nos diabéticos, tem seu uso recomendado, porém sem exageros. Médio índice glicêmico, baixo teor de calorias, zero de gorduras.

VAGEM

Riquíssima em fibras, bioflavonóides e fitatos vegetais, contém também cálcio, fósforo, ferro, vitamina C, ácido fólico e pequena quantidade de vitaminas do complexo B, além de pequena quantidade de proteína vegetal. Revitalizante da pele, auxilia nas funções intestinais, agindo como desintoxicante, por seu alto índice de fibras. Baixíssimo índice glicêmico, baixo teor de calorias, zero de gorduras.