

Guia Alimentar

30 Dias De alimentação alcalina



Nutrição
E Movimento

by Luana Paiva



Carta da Autora

Para você ter batido nessa porta. Sabe em que nível mental se encontra, tem ou busca maior percepção do seu corpo, sabe ou, no mínimo, desconfia do potencial que seu corpo pode alcançar. A aceitação desse desafio tem como pré requisito: auto afirmação, pré disposição, aceitação, incomodação e, sobretudo, insatisfação!

Se você não estiver incomodado com seu corpo, seja por aparência estética ou problemas orgânico-fisiológicos, não teria aceito este desafio que, no final de todo progresso, irá apenas lhe beneficiar em todos os aspectos jamais imaginados anteriormente. Há pessoas que pensam que por que são magras, não necessitam realizar uma alimentação saudável. No entanto, lhe proponho, acima de tudo, um DESAFIO jamais proposto por outra pessoa antes. Há pessoas que pensam que por serem magras, não necessitam realizar uma alimentação saudável. No entanto, lhe proponho, acima de tudo, um DESAFIO jamais proposto por outra pessoa antes.



Da mesma forma, se não estiver preparado, não perca seu tempo lendo este livro. Volte para o seu sofá, ligue a televisão e se divirta com seu seriado preferido esquecendo da vida e de toda estrutura que carrega consigo durante anos: SEU CORPO!

Ninguém te obrigou a ter este livro, você não foi forçado e não existe pressão de terceiros para que o faça. VOCÊ é o seu maior DESAFIANTE. Logo, se realmente quer assumir este desafio, RESPONSABILIZE-SE e vá até o final e, se você for dos meus, irá além do final e descobrirá que não há limite para os melhores e maiores obstáculos que enfrentará e prazeres que se proporcionará após começar o auto redescobrimento.

Até hoje, esse caminho de auto desafio foi um dos maiores prazeres que vivenciei e continuo a vivenciar diariamente. Prazeres esses que viciam e nos deixam cada vez melhores diante de, simplesmente, tudo.

Neste guia desafiador lhe proponho várias dicas, comentários, detalhes e efeitos de cura, além claro, de fartas opções alimentares para lhe proporcionar todos os efeitos benéficos durante e após o desafio.



Terá todas as instruções para vencer com louvor todos os processos desafiantes.

O grande prêmio após vencer todos os obstáculos será uma vida mais leve, com maior disposição e vigor físico, promoção da saúde biológica e física, além do rejuvenescimento da pele, e cauterização de unhas e cabelos. Proporcionará regeneração orgânico-celular e detoxicação intestinal.

O que estou lhe oferecendo é uma promoção da saúde, uma vida plena e vigorosa. Não posso forçar ninguém a nada, até porque, os benefícios não serão meus. O investimento é seu, bem como, todos os benefícios ofertados. 100% seus!!! Tome ciência do que lhe foi confiado e dê o melhor de si todos os dias. Lembre-se sempre que saúde não é uma bênção conquistada é, acima de tudo, um direito que nos é dado desde sempre.

Desejo-lhe clareza mental, autoconfiança, consciência, predominância de objetivos e claro, confiança e radicalismo para enfrentar seus velhos e falsos paradigmas sociais que te prendem e fazem com que não saia do mesmo lugar todos os dias. Descubra-se! Seja quem for, seja você mesmo em todos os lugares.



Hoje, você, talvez pela primeira vez, tem a chance de optar por dois caminhos: Um já conhece, sua vida diária, sua rotina, seus costumes, percepções e conflitos físico- biológicos. O outro, te proponho agora: Uma vida de clareza, racionalidade, funcionalidade orgânica e maior disposição de seu corpo físico e biológico, mudança de hábitos e um novo estilo de vida.

Hoje você é meu desafiante! Eu sei do que sou capaz de fazer e transformar no meu corpo e a cada dia descubro mais e mais. E você está preparado ou se acha preparado? Assuma, responsabilize-se!

Ainda hoje há pessoas que me chamam de radical por ter optado a viver mais e melhor e hoje lhe convidei para esse mesmo desafio. Seja radical também!

Sucesso!!! E que vença o mais forte!
Você x Vícios Alimentares



Olá, sou a Luana, criadora do Nutrição e Movimento, Pedagoga e Pesquisadora Alimentar em Detox e Emagrecimento com base Orgânica Alcalina. Desde 2013 estudo e me experimento na alimentação consciente.

Meu objetivo é levar conhecimento, energia, saúde e consciência a todos que buscam informações de valor real.

Quando se tem energia em abundância, todas as áreas na sua vida fluem.

Desejo que desfrute o máximo deste site com guias, receitas, vídeos e artigos. E se deseja saber mais, inscreva-se e acompanhe cada novo artigo postado.

Vamos nos energizar!

A handwritten signature in black ink that reads "Luana Paiva". The signature is written in a cursive, flowing style.

Parecer de Aatoria do Livro

Informação Sobre Direitos Autorais e Informação Legal

Autora: Luana Paiva da Silva (Lua Paiva)

Copyright © 2015 Luana Paiva da Silva.

Distribuído por Nutrição e Movimento, com permissão de Luana Paiva.

Revisão e Montagem:

- Luana Paiva da Silva

Design e apoio técnico:

- Edson Sá

Poderão ser feitas citações com a extensão até uma página completa desde que seja feita referência a Autora.

Este e-book é o trabalho de Nutrição e Movimento, (nutricaoemovimento.com). Você não tem o direito de vender ou distribuir este trabalho. Livros impressos, livros eletrônicos / 'ebooks', tais como este, estão protegidos por direitos autorais nacional e violação de direitos autorais e roubo de propriedade material e intelectual são crimes graves.

A Autora não autoriza a venda deste produto em quaisquer hipóteses.

Caso se verifique qualquer uma das condições supracitadas. O endereço de e-mail da Autora é luana@nutricaoemovimento.com. Por favor sugira este livro aos seus amigos.

Este livro foi feito embasado nas minhas experiências mediante a alimentação e exercícios físicos diários. Caso sinta a necessidade, procure seu médico.

SUMÁRIO

Sumário	7
1. Como se preparar para o desafio	8
2. Regras do desafio	10
3. O que vou enfrentar?	11
4. Reações do desafio	13
5. O que vou ganhar vencendo o desafio?	15
6. Processos do desafio	16
7. Preciso de suplementação?	17
8. Disciplina e respeito – tentações de vícios e abstinências	18
9. Do que devo manter distância?	19
10. Guia alimentar	20
11. Dicas de substituições de alimentos	22
12. Receitas	24
13. Como germinar grãos e sementes	47



1. COMO SE PREPARAR PARA O DESAFIO

Bom, aqui é a parte que te preparo para o início de tudo o que passará daqui por diante. Você também nunca viu alguém te desafiar onde a desafiadora ajuda o desafiado.

Acredito que sou a primeira no setor! Mas digo por que conheço muito bem o caminho no qual está entrando. Se livrar de vícios, principalmente, de sabores ligados a fortes emoções e prazeres familiares é só para quem deseja estabelecer a verdadeira reconexão.

Esteja consciente de todo o desafio desde o início, se possível, leia duas ou três vezes, se for o caso. Prepare-se com as compras semanais para que evite desperdício de alimentos. Avise às pessoas mais próximas de você, seus familiares que residem na mesma casa, para que não te atrapalhem e respeitem sua decisão de mudança. Oriente-os de como funcionará e, se possível, convide-os para realizarem juntos, um auxiliando o outro.

Programe-se quanto à germinação dos alimentos, respeitando sempre o tempo necessário para a geração da vida de cada broto e germinado.



Guia Alimentar - 30 Dias De alimentação alcalina

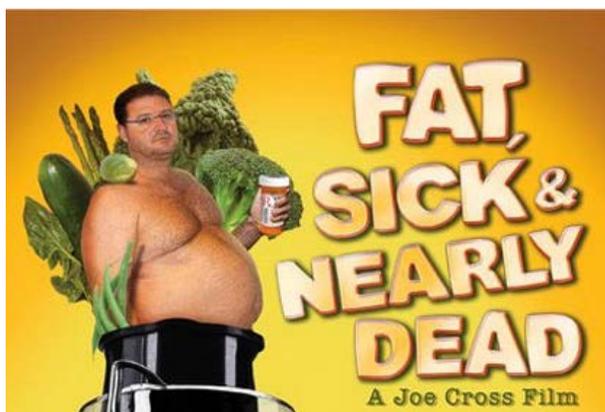
Otimize seu tempo na cozinha com refeições mais líquidas, se possível. Será grande benefício, caso queira. Trabalhe a sua cabeça diante do objetivo que almeja. Ora, ninguém aceita um desafio se o objetivo deste não for o VENCER.

Qual é o seu objetivo? Quero que prove para si mesmo que é capaz de ficar sem determinadas drogas durante 30 dias. Eu sei que eu consigo por que eu me experimentei.

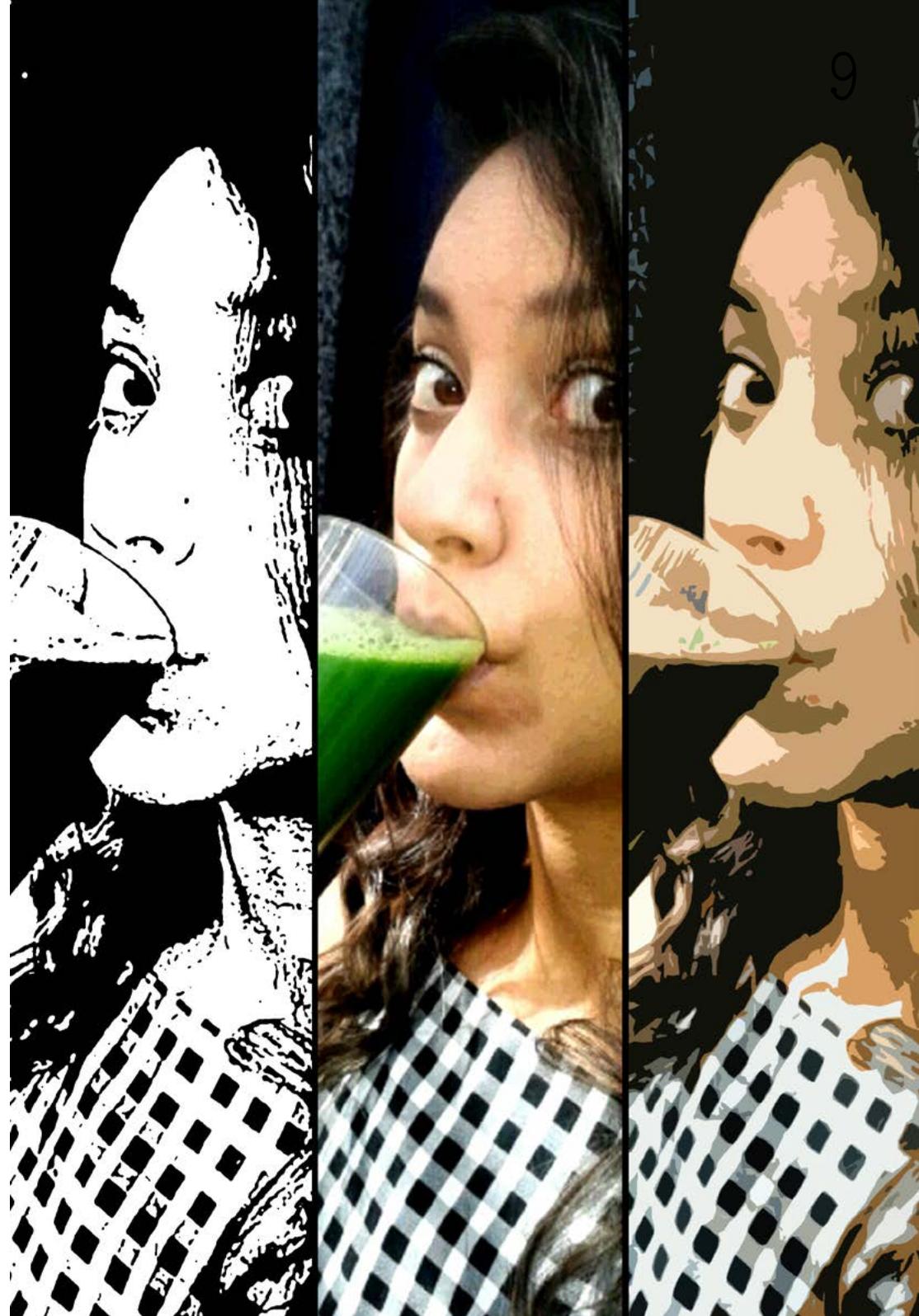
O experimento é individual. As minhas experiências e sensações são minhas, e as suas? Vai passar mais quanto tempo sem se conhecer e continuar realizando estudos em livros obsoletos sobre o corpo humano?

Vença seus medos de enfrentar o novo. O novo quando buscado de forma consciente apenas lhe beneficia, não proporciona dor e sofrimento, pelo contrário. Caso queira se aprofundar mais sobre a dieta líquida,

assista este documentário (Fat, Sick & Nearly Dead) exposto em 2010, para ter mais ciência e sabedoria no caminho que vai trilhar!



<https://goo.gl/4LI3IH>



2. REGRAS DO DESAFIO

Como todo desafio tem suas regras, o meu não seria diferente. Aqui sou bem direto e explícito. Vamos ao que interessa:

1ª Regra - Negar durante o desafio todos os tipos de junk foods

2ª Regra - Não consumir alimentos processados

3ª Regra - Realizar atividades físicas todos os dias, 15 minutos, no mínimo.

4ª Regra - Passar longe de todos os alimentos que foram aquecidos a uma temperatura acima de 38°C.

5ª Regra - Não ingerir doces e derivados de açúcar

6ª Regra - Nunca consumir proteína de origem animal e seus derivados.

7ª Regra - Ser firme em todos os seus propósitos.

Isto não é um reality show para eu monitorar seus dias e conferir se está cumprindo com suas metas desafiadoras. O maior enganado será você mesmo! E não há auto sabotagem maior do que se enganar perante sua consciência.

É limitante, sinal de fraqueza e desentendimento de tudo que estou lhe propondo nesse desafio. Seja sincero consigo em todos os níveis e aspectos.



3. O QUE VOU ENFRENTAR?

Você está sendo desafiado. Então, lembre-se: Não disse, em momento algum, que seria divertido e fácil durante o processo. Os prêmios sim valem à pena! Para começar, quero salientar que estamos lidando com processos de abstinências grandes como, por exemplo, abstinências de drogas lícitas que você vem se alimentando anos afim, sem ter a menor noção disso.

Drogas como amido, açúcar, glutamato monossódico e proteína animal têm inibido durante anos muitos potenciais cerebrais, biológicos, motores e nervosos em você. Não irei aprofundar o assunto aqui, pois não é o objetivo, mas pesquise, caso precise de confirmações.

No entanto, aconselho-te a ver e sentir isso na pele realizando todo o processo desafiador, na qual você seja a experiência e sua própria referência para ter conhecimento e dimensão do que estou falando e oferecendo.

O grande obstáculo será progredir seu paladar infantil, viciado em doces e massas, para um paladar adulto e consciente. Prepararei seu paladar para a



chegada de alimentos crus e extremamente alcalinos como, vegetais, brotos, germinados e frutas, sempre com prazeres degustativos e nutritivos. Enfrentará o obstáculo de dizer NÃO a alimentos industrializados, massas, doces e açúcar em geral, proteína animal, refrigerantes, alimentos processados, cozidos, assados, fritos e refogados. Se alimentará apenas de alimentos em vida plena e com altas taxas enzimáticas.

Possivelmente, enfrentará também causas sociais como uma geração de pessoas te recriminando por querer o melhor para si.

Consegue mesmo ficar sem o seu leitinho quente, seu pão com requeijão, maionese, arroz e macarrãozinho durante 30 dias?

Você não deve fazer este desafio para me provar nada, não preciso disso, você deve provar para si próprio que é capaz de vencer seus limites e enfrentar cada obstáculo para que seu corpo possa sofrer a melhor transformação que poderá oferecer.

EU TE DESAFIO!



4. REAÇÕES DO DESAFIO

Você enfrentará grandes processos de limpeza, poderá perder peso rapidamente, pois não terá consumo das drogas mencionadas acima, seu humor poderá ser alterado tanto positivamente quanto negativamente, durante o processo, pois regulará as taxas hormonais que estão em desequilíbrio, poderá sentir dores de cabeça e estômago, sentirá grande efeito diurético e maior frequência de evacuações, principalmente nos primeiros dias já que muitas toxinas são liberadas neste momento, picos de altas e baixas energias sentindo forte sono ou muita agitação durante o dia e pela noite, provavelmente, terá picos de grande fome e desejo por determinados alimentos ricos em amido, glutamato monossódico (droga neuroestimulante), gordura animal (seu acúmulo cria um perfeito habitat para fungos e demais parasitas) e açúcar. O que é normal, pois seu organismo está acostumado com doses homeopáticas ou cavalares de todos esses pseudoalimentos. Essa fase dependerá muito de cada organismo e níveis de dependências.

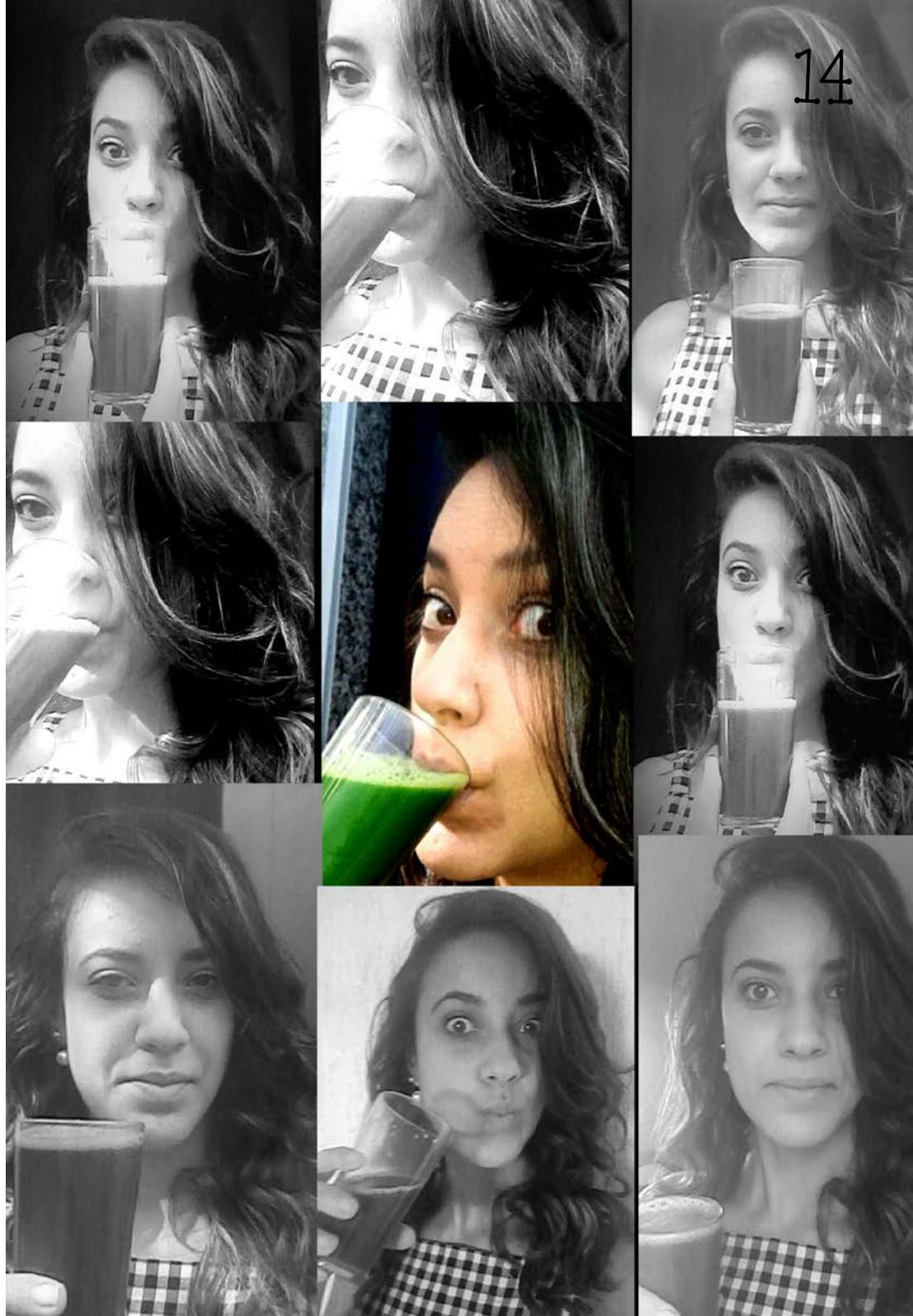


Guia Alimentar - 30 Dias De alimentação alcalina

Você eliminará grande quantidade de toxinas do seu corpo, por evacuações, urinas e sudoreses. Órgãos como fígado, rins e vesícula trabalharão bastante nesse período. Você potencializará as funções mais poderosas de seu corpo, órgãos que têm as funções mais ricas, pois filtram, ou seja, tem a função de limpar seu sangue, equilibrar sua saúde da melhor forma possível, de acordo com os alimentos que consome.

Sua pele poderá ter reações como erupções. Extremamente normal, já que sua pele também elimina toxinas, mas é apenas uma fase, dias depois, desaparecem da mesma forma que vieram. É importante que seus poros estejam abertos.

As reações não são permanentes, tudo é passageiro, nenhum incômodo deve permanecer, pelo contrário, os objetivos são benefícios se instalando e malefícios sendo eliminados durante todo o processo. Não se acomode com o que te incomoda!!!



5. O QUE VOU GANHAR VENCENDO O DESAFIO?

Essa é uma pergunta que me intriga até hoje ao respondê-la pois, é uma infinidade de benefícios e lista-los sempre é divertido, pensar na ordem e na dinâmica de chegada de todos eles. Abaixo listo os certos que, em 30 dias será notório não apenas para você, mas aos olhos dos outros. E essa é apenas uma das fatias do bolo. Segue:

- Mudança de paladar
- Descobrirá novos aromas e sabores
- Terá pele mais macia e sedosa, na medida da progressão.
- Seus cabelos serão mais fortes e resistentes
- Diminuirá quedas de cabelo, nascerá novos já que haverá nutrição e regeneração celular.
- Melhoria de tensões nervosas
- Fortalecimento das unhas
- Produção de colágeno natural
- Remoção de acnes e impurezas cutâneas
- Melhora na diverticulite e constipação crônica

Permita-se ao autoconhecimento e ao autodescobrimento.



6. PROCESSOS DO DESAFIO

Divido este processo em cinco etapas:

Socorro/ Calma, eu consigo!/ Quero desistir/ Epa!
Esse negócio funciona/ Caramba! Deu certo!

1ª Semana:

- Socorro
- Calma, eu consigo!

2ª Semana:

- Quero Desistir

3ª Semana:

- Epa! Esse negócio funciona!

4ª Semana:

- Caramba! Deu certo!!!

Tenho certeza que saberá se identificar com cada uma delas durante todo processo. Seja forte, vença o desafio!



7. PRECISO DE SUPLEMENTAÇÃO?

Muitos pensam erroneamente a respeito da Alimentação Alcalina, acreditam que é uma alimentação que necessita de suplementação constante. Ora, vamos pensar juntos. A alimentação alcalina é completa em valores nutricionais, desde que equilibrada. A suplementação é necessária em todas as alimentações pobres em alguma vitamina, proteína, minerais enfim.

Em uma alimentação regular social (socialmente aceita e predominante) é a que mais necessita de suplementação, uma vez que, pode ser paupérrima em nutrientes e minerais pois, grande parte de seu potencial energético, enzimático e proteico se perde durante o cozimento e seu preparo.

Não chamo de suplemento aquilo que tenho como frequência na minha alimentação, meu estilo de vida alimentar como, clorela, spirulina, maca peruana, grama do trigo, moringa entre outros. Fazendo uso desses superalimentos uma vez na semana, já será o suficiente para equilibrar seus potenciais minerais, vitamínicos, enzimáticos e proteicos.



8. DISCIPLINA E RESPEITO – TENTAÇÕES DE VÍCIOS E ABSTINÊNCIAS

Acima de tudo, respeite-se. Isso mesmo. Não se maltrate em relação aos vícios e dependências. Estamos falando de assunto sério pois, o processo de abstinência de drogas fortes como essas, ingeridas durante anos, podem causar estresse e fortes emoções. Evite ir a lugares que podem ter fortes cheiros de comidas como, bares e restaurantes, tenha sempre um lanche rápido com você como um mix de oleaginosas, sempre cruas e sem sal ou frutas de variados tipos, sempre com cautela em relação ao excesso de frutose, inclusive se for diabético ou tiver tendência à. A disciplina alimentar é imprescindível. Organize-se para não fugir de NENHUMA alimentação viva. Oriente-se diariamente, se possível faça uma agenda de horários para preparos dos alimentos, principalmente, na germinação de grãos e sementes. Discipline-se em torno de prazeres, gostos e aromas para amadurecer suas questões sensoriais e físicas. Sua língua é um enorme órgão sensorial. Você irá reabilitar sensores orgânicos desse órgão para uma reeducação e redescobrimto.



9. DO QUE DEVO MANTER DISTÂNCIA?

Como citei anteriormente de todos os alimentos que devo evitar, ressalto mais uma vez, de forma detalhada para que fique bem claro e não venha me dizer que não leu ou que passou despercebido. Mantenha distância de todos os alimentos listados abaixo:

- Todos os Enlatados, eu disse todos! (alimentos líquidos ou sólidos)
- Frutas cristalizadas
- Açúcar de todos os tipos, incluindo orgânico e mascavo.
- Refrigerantes e sucos de caixinhas
- Pães e Massas
- Carnes, queijos, leites, ovos e todos os derivados de proteína animal.
- Amidos, em geral. Incluindo mandioca e batatas.
- Passar a quilômetros de distância de alimentos que foram submetidos a altas temperaturas – acima de 38°C.
- Alimentos congelados não serão consumidos pois, ocorre a mesma quebra enzimática que no cozimento.

E aí, você é radical o bastante para esse desafio?



10. GUIA ALIMENTAR

Este guia será seu grande aliado durante o desafio. Preparei um guia alimentar surpreendentemente alcalino, fácil, rápido e delicioso. Não esquecendo de nenhuma refeição. Você poderá adaptá-lo de acordo com as opções aqui ofertadas, mas sempre dentro e de acordo com o desafio proposto.



11. DICAS DE SUBSTITUIÇÕES DE ALIMENTOS

Alguns alimentos você poderá ter grande dificuldade de encontrar ou não. O paladar não se adaptará instantaneamente, por isso, preparei algumas dicas de alimentos que poderá realizar substituições neste desafio. Vou simplificar para você fazer essa distribuição alimentar diária sem erro.

Cada alimento possui uma cor, uma vibração e propriedades únicas. Substituir o alimento não significa colocar no lugar do outro constantemente. Pensemos nas cores agora...Cada cor tem um estado vibracional diferente, o vermelho, o amarelo, o laranja, o verde, enfim, iremos aqui realizar as substituições dos alimentos. Por exemplo, você não tem rúcula para colocar no seu suco verde, isso não será problema, tampouco, obstáculo que lhe fará desistir de tomar o suco. Você substituirá por outro vegetal da mesma cor, como por exemplo o agrião, a couve, a catalônia, o espinafre ou outro. O fato de realizar a substituição por outro alimento da mesma cor, é permanecer a aproximação vibratória através do croma.

Outro exemplo, o morango poderá ser substituído por qualquer outra fruta vermelha, a ameixa pela



amora por ser da mesma cor e assim por diante. Digo que todos deveriam se alimentar brincando com as cores. Tenha sempre um prato muito colorido. Do branco ao mais escuro alimento que conseguir, verdes, roxos, grãos e germinados. Alimente-se! Não se 'sobre-alimente', não há extrema necessidade de reserva de comida no corpo, mas há necessidade e reserva de energia, energia essa limpa que corre por todo o corpo e realiza diferentes conexões.

No final do desafio, se você optar por voltar a comer determinados alimentos, cuidado com o que comerá, pois seu organismo não está mais adaptado a velhas toxinas, o que poderá lhe causar desconforto e reações como gases, queimação, náuseas e diarreia, dores de cabeça e estômago. Esteja consciente com as percepções do seu corpo a todo momento, não cometa determinadas negligências.



12. RECEITAS

SUCO VERDE

Ingredientes:

1 pepino grande
2 maçãs
1 chuchu
1 pedaço de gengibre
Rúcula
Espinafre
Agrião
Hortelã
Salsa

Modo de preparo:

Adicione no liquidificador primeiro os ingredientes mais aquosos como o pepino, a maçã e o chuchu. Bata. Misture os verdes e coe com um voal. Sirva na hora bem gelado.



SHAKES

Aqui você pode brincar e descobrir novos sabores. Aproveite também as receitas do meu livro que está disponível no site. Divirta-se!

BANANA DETOX

Ingredientes:

3 bananas bem maduras 1 pedaço de gengibre
1 coco - polpa e água

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador. Sirva gelado.



SHAKE DO HULK

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de alfarroba em pó
- 1 colher (sobremesa) de spirulina
- 1 colher (sobremesa) de chia
- 3 bananas bem maduras
- 1 coco - polpa e água

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador. Sirva gelado.

SHAKE DE BANANA COM ABACATE

Ingredientes:

- ½ abacate maduro 3 bananas maduras
- 1 coco - água e polpa

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador. Sirva gelado.



SHAKE VERMELHO

Ingredientes:

- 5 ameixas sem caroço
- 2 bananas maduras
- 1 bandeja de morangos maduros
- 1 coco - água e polpa

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador. Sirva gelado.

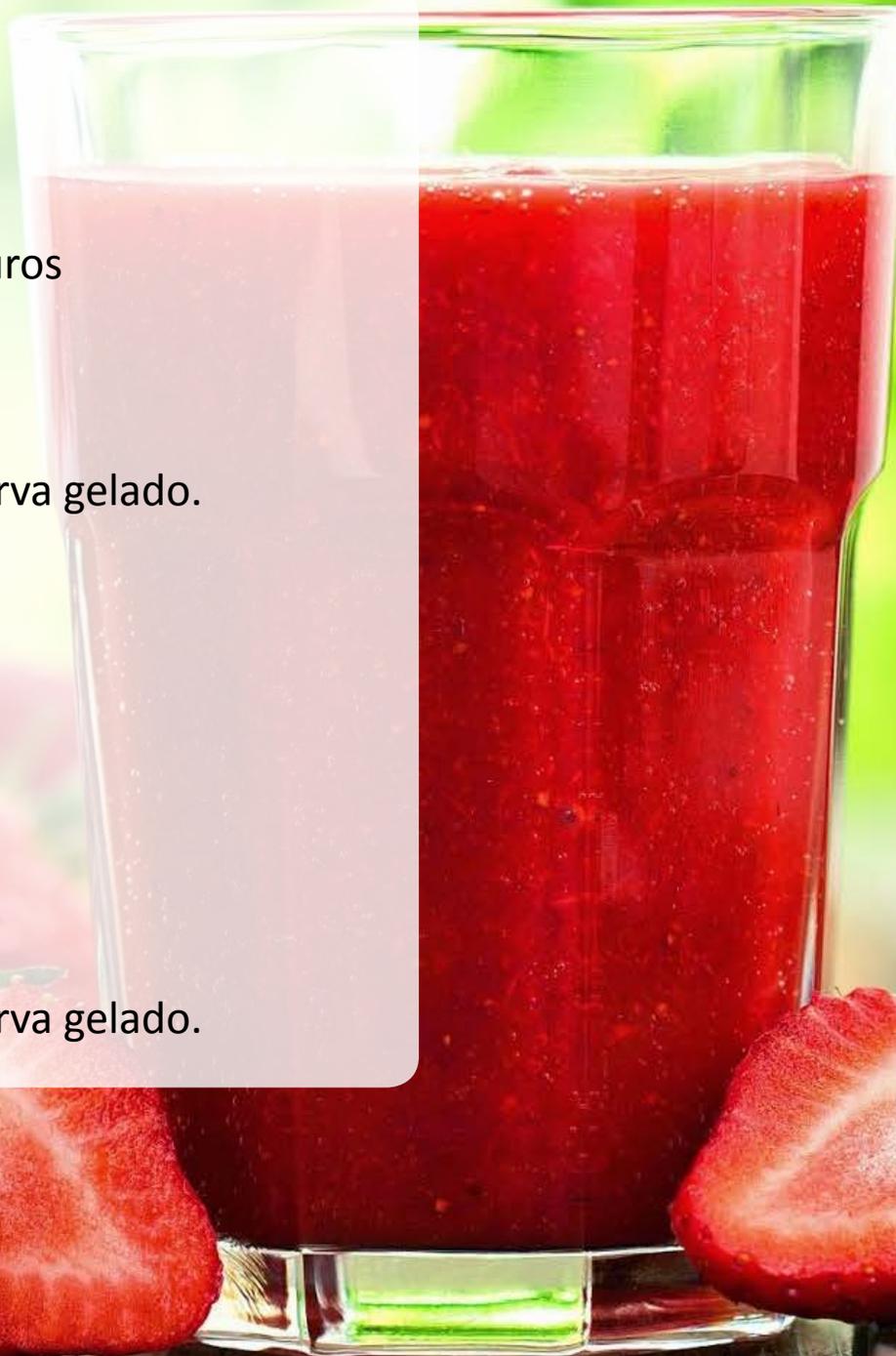
SHAKE CALMANTE

Ingredientes:

- 1 maracujá
- 3 bananas maduras
- 1 coco - água e polpa

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador. Sirva gelado.



SUCOS

Todos devem ser feitos com água de coco e alguma fruta.

SUCO DE MARACUJÁ

Ingredientes:

1 coco - água e polpa
1 maracujá doce com sementes

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador. Sirva gelado.

SUCO DE LIMPEZA RENAL

Ingredientes:

1 coco - água e polpa
¼ de melancia com sementes 1 pedaço de gengibre

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador. Sirva gelado.



SUCO VERMELHO

Ingredientes:

1 coco - água e polpa
3 goiabas vermelhas bem maduras

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador. Sirva gelado.

SUCO REFRESCANTE

Ingredientes:

1 coco - água e polpa
½ melão bem maduro

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador. Sirva gelado.



NÉCTAR DE MAMÃO

Ingredientes:

1 coco - água e polpa
½ mamão maduro

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador. Sirva gelado.

LEITE DE AMÊNDOAS

Ingredientes:

2 punhados de amêndoas crua com casca
1 coco - polpa e água

Modo de preparo:

Coloque as amêndoas de molho na água e a polpa do coco de um dia para o outro ou no mínimo 3 horas. Bata tudo no liquidificador. Coe com um voal. Sirva gelado.

LEITE DE GIRASSOL

Ingredientes:

2 punhados de semente de girassol crua sem a casca

1 coco - polpa e água

Modo de preparo:

Coloque as sementes de girassol de molho na água e a polpa do coco de um dia para o outro ou no mínimo 3 horas. Bata tudo no liquidificador. Coe com um voal. Sirva gelado.

LEITE DO GORILA

Ingredientes:

1 receita de suco verde coado - 500ml

1 receita do leite de amêndoas coado - 500ml

Modo de preparo:

Misture tudo no liquidificador. Sirva gelado.



ABACAXI COM CANELA

Ingredientes:

- 1 abacaxi grande
- 1 colher (sobremesa) de canela em pó
- 1 coco - polpa e água

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador. Coe com um voal, se achar necessário. Sirva gelado.

SALADA DE VERDES COM ABACATE

Ingredientes:

- Rúcula, Espinafre, Alface, Agrião
- ½ abacate maduro
- Óleo de Coco a gosto
- Sal rosa do Himalaia a gosto

Modo de preparo:

Lave bem todos os verdes. Disponha-os em uma saladeira com o abacate cortado em cubinhos. Tempere a gosto.



ARROZ DE COUVE-FLOR

Ingredientes:

1 couve-flor
Sal rosa do Himalaia a gosto
Óleo de Coco a gosto
Cheiro verde à gosto

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no multiprocessador até a couve-flor parecer um arroz. Se preferir, poderá amornar na panela de barro, desde que não ultrapasse a temperatura de 38°C.



ALMÔNDEGAS

Ingredientes:

3 punhados de semente de girassol germinada

1 punhado de semente de chia

1 punhado de cheiro verde

Sal rosa do Himalaia a gosto

Modo de preparo:

Bata no liquidificador a chia até virar farinha.

Após, bata a semente de girassol até virar uma massa. Misture a farinha de chia ao girassol e tempere. Faça as bolinhas de almôndegas. Caso grude nas mãos, passe um pouco de água nas mãos para enrolar.



LASANHA

Ingredientes:

- 3 abobrinhas fatiadas
- 7 tomates maduros
- 7 castanhas do Pará hidratadas
- 1 pedaço de 3 cm de alho poró
- Sal rosa do Himalaia a gosto
- Manjericão a gosto

Modo de Preparo:

A abobrinha fatiada será as camadas. Bata todos os ingredientes para o molho no liquidificador. Monte sua lasanha começando do molho e vá intervalando.

Caso queira, rale algumas castanhas do Pará por cima.

Semente de girassol acompanha.



MACARRONADA

Ingredientes:

4 abobrinhas raladas tipo macarrão

6 tomates

1 punhado de orégano

Sal rosa do Himalaia a gosto

1 dente de alho

¼ de cebola roxa

Óleo de coco a gosto

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto a abobrinha. Amorne a panela de barro e coloque todos os ingredientes. Sirva ainda morno.



LENTILHAS À ITALIANA

Ingredientes:

- 2 tomates bem maduros cortado em cubos
- 1 pitada de pimenta calabresa
- 1 pitada de orégano
- 3 punhados de lentilha germinada
- 1 dente de alho cortado em cubinhos
- 1 pedacinho de alho poró cortado bem pequenininho
- 1 pitada de cominho
- Sal Rosa do Himalaia a gosto
- Óleo de coco a gosto

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes. Sirva morno, se preferir.



BRÓCOLIS À ITALIANA

Ingredientes:

- 2 tomates bem maduros cortado em cubos
- 1 pitada de pimenta calabresa
- 1 pitada de orégano
- 3 punhados de brócolis cortado em cubinhos
- 1 dente de alho cortado em cubinhos
- 1 pedacinho de alho poró cortado bem pequenininho
- 1 pitada de cominho
- Sal Rosa do Himalaia a gosto
- Óleo de coco a gosto

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes. Sirva morno, se preferir.



BIFE DE GIRASSOL

Ingredientes:

4 punhados de semente de girassol germinada

2 punhados de semente de chia

½ cebola roxa picada

1 dente de alho cortado em cubinhos

Sal rosa do Himalaia a gosto

Modo de preparo:

Bata no liquidificador a chia até virar farinha.

Após, bata a semente de girassol até virar uma massa. Misture a farinha de chia ao girassol e tempere. Molde os bifes no formato que preferir.

Caso grude nas mãos, passe um pouco de água nas mãos para moldar.



MAIONESE DE ABACATE COM GRÃO DE BICO GERMINADO

Ingredientes:

- 1 abacate grande maduro amassado
- ½ kg de grão de bico germinado e sem casca
- 1 cebola roxa grande cortada em cubinhos
- 3 tomates maduros cortados em cubinhos
- 2 dentes de alho cortados em cubinhos
- ½ pimentão vermelho cortado em cubinhos

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes e deixe marinar por 2 horas. Sirva.



SALADA DE GRÃOS GERMINADOS

Ingredientes:

3 punhados de grão de bico germinado sem casca

3 punhados de lentilha germinada

3 punhados de semente de girassol germinada sem casca

Óleo de coco a gosto

Sal rosa do Himalaia a gosto

1 pitada de orégano

Verdes para acompanhar.

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes e sirva em seguida. Cheiro verde acompanha.



PÃO DE GIRASSOL

Ingredientes:

300g de semente de girassol germinada

150g de chia

Orégano a gosto

Sal rosa do Himalaia a gosto

Modo de preparo:

Bata a semente de girassol no liquidificador até virar uma massa. Reserve. Bata no liquidificador a chia até obter consistência de farinha. Misture os dois ingredientes e vá sovando. Tempere. Desidrate por 2 horas ou até que fique sequinho.

SALADA DE FRUTAS COM CANELA

Aqui você fará sua salada de frutas normalmente, fique à vontade, porém só adicionará canela, nada de açúcares e adoçantes. Não se preocupe, todas vão muito bem com canela! Experimente!



MIX DE OLEAGINOSAS

Ingredientes:

100g de castanha do Pará hidratadas e quebradas

100g de amendoim hidratados

100g de nozes hidratadas e quebradas

100g de tâmaras hidratadas cortadas
pequeninhas

Sal rosa do Himalaia a gosto

Óleo de coco a gosto

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes e sirva.



CUSCUZ

Ingredientes:

1 couve-flor

2 colheres (café) de cúrcuma em pó

Sal Rosa do Himalaia a gosto

3 colheres (sopa) de óleo de coco

7 castanhas do Pará quebradinhas

7 nozes quebradinhas

Modo de preparo:

Processe a couve-flor até virar uma consistência de flocos.

Misture os outros ingredientes. Se preferir, amorne.



SOPA

Ingredientes:

½ mamão formosa não muito maduro

½ abacate maduro

6 tomates italianos maduros

7 castanhas do Pará hidratadas

4 colheres (sopa) de Óleo de coco

Sal rosa do Himalaia a gosto

Manjericão a gosto

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

Amorne a panela de barro, despeje a sopa, tampe e sirva em seguida.



GUACAMOLE

Ingredientes:

- 1 abacate maduro
- 1 cebola roxa
- 2 tomates
- 1 pedaço de alho poró
- ½ pimentão vermelho
- 1 brócolis
- Sal rosa do Himalaia a gosto
- Óleo de coco a gosto

Modo de preparo:

Amasse o abacate em uma vasilha, corte em cubos a cebola, o tomate, o pimentão e o alho poró. Corte o brócolis em pedacinhos, misture tudo. Tempere a gosto. Sirva em seguida.



13. COMO GERMINAR GRÃOS E SEMENTES

Nozes, sementes, grãos e feijões são potências nutricionais. A germinação ativa e multiplica nutrientes (particularmente vitaminas A, B, e C), neutraliza inibidores da enzima, e promove o crescimento de enzimas digestivas vitais.

Imersão, germinação e brotação é muito fácil. O método é exatamente o mesmo para os frutos secos, sementes, cereais, grãos e somente o tempo necessário para mudanças de germinação completas. (Veja tabela abaixo.)

Por favor, note: Muitas oleaginosas “cruas” e sementes foram pasteurizados e irradiadas. Amêndoas cruas e amendoim brotarão, mas aqueles que foram pasteurizados e irradiados irão “ativar” com a imersão, mas não viram fisicamente “brotos”. No entanto, a imersão remove anti-nutrientes (compostos que podem interferir a absorção de nutrientes), aumenta a densidade de nutrientes, e faz com que as oleaginosas sejam mais digeríveis.



O primeiro passo é saber o tempo que cada semente ou grão deve ficar de molho na água, seja num copo, num pote de vidro ou tigela. Segue abaixo o tempo que cada broto ou semente fica de molho:

Leguminosas Comuns	Tempo na Água (hrs)	Tempo no Ar
Grão de bico	8	Pode ser consumido nesse período
Lentilhas	8	12h até 6 dias crescendo
Feijão azuki	8	12h até 6 dias crescendo
Feijão moyashi	8	12h até 6 dias crescendo

Cereais	Tempo na Água (hrs)	Tempo no Ar
Trigo em grão	8	Pode ser consumido nesse período
Cevada	8	Pode ser consumido nesse período
Trigo sarraceno	8	Pode ser consumido nesse período
Girassol com casca	8	12h até 6 dias crescendo
Quinoa/quinoa	3	Pode ser consumido nesse período
Girassol cru sem casca	3	Pode ser consumido nesse período

Hidratados	Tempo na Água (hrs)	Tempo no Ar
Nozes	6	Pode ser consumido nesse período
Amêndoas	6	Pode ser consumido nesse período
Macadâmias	6	Pode ser consumido nesse período
Sementes de linhaça	3	Pode ser consumido nesse período
Gergelim	3 a 6	Pode ser consumido nesse período
Castanha do Pará	6	Pode ser consumido nesse período

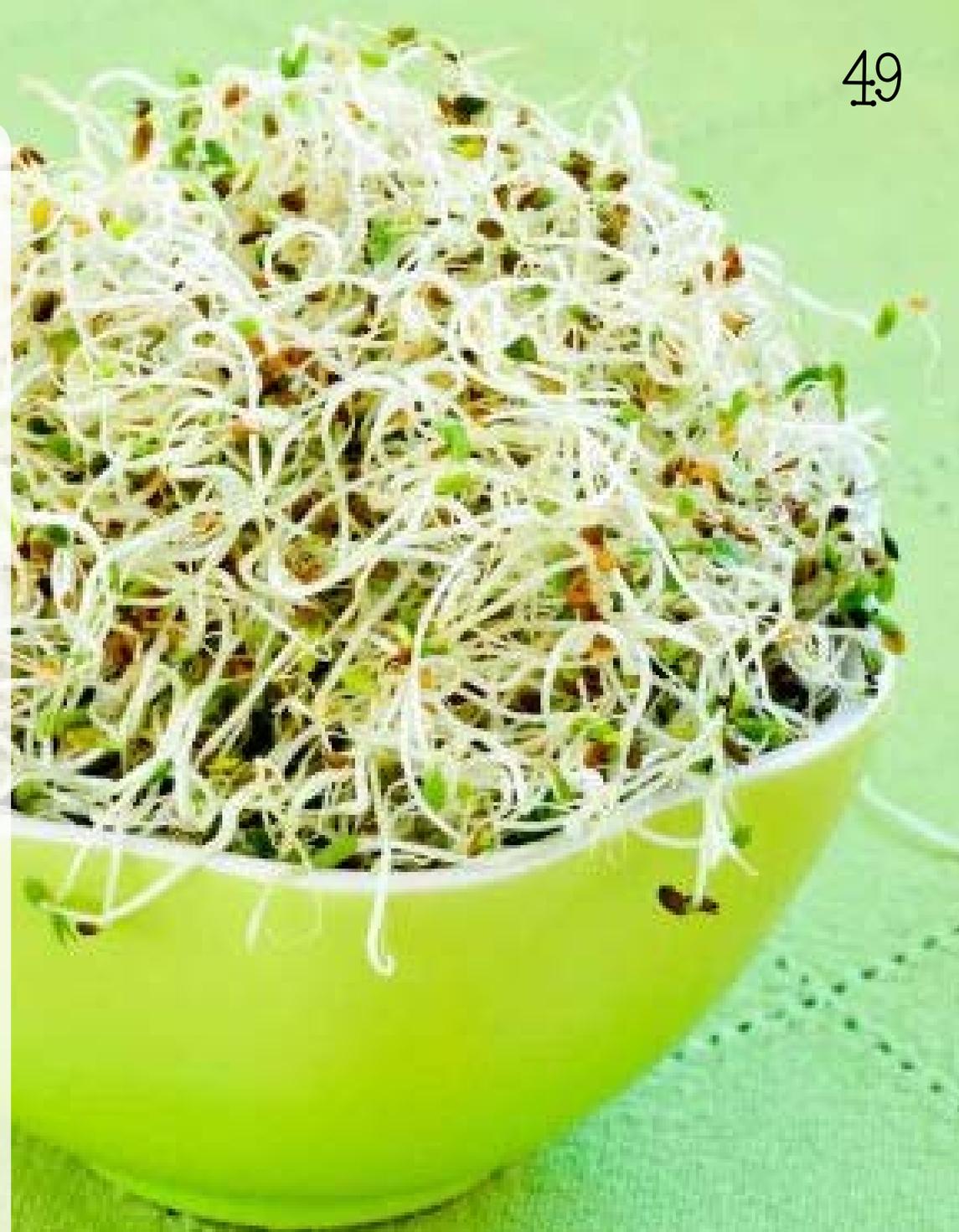
Interessante observar que o ponto de maior vitalidade no ciclo de vida de uma planta ocorre quando ela está em pleno processo de germinação, daí o interesse nos seus benefícios nutricionais.

Ao germinar, alguns nutrientes daquela semente, seja de um cereal (trigo, cevada ou aveia), das leguminosas (feijões) ou oleaginosa (linhaça, girassol, etc.) multiplicam-se. É o caso da vitamina C, que é praticamente inexistente no grão de trigo, mas que, uma vez germinado, aumenta seiscentos por cento o seu teor.

O processo de germinação torna os nutrientes mais digeríveis, causando menos gases do que os grãos que lhe deram origem.

Os germinados são pobres em calorias, mas contêm quantidades apreciáveis de vitaminas A e C, vitaminas do complexo B, vitamina E, algum ferro, além de muitas enzimas e proteínas.

Podem ser germinadas sementes de linhaça, gergelim, girassol, alfafa, trigo, lentilhas, entre muitos outros cereais, leguminosas e sementes.



Depois das etapas de germinação, há que se considerar as condições para o crescimento dos germinados até 5 – 10 cm, de altura, quando então podem ser colhidos os brotos.

Para tal produção, as condições de higiene e manuseio precisam ser muito rigorosas para evitar a proliferação de fungos e bactérias.

Importante sempre coloca-los de molho em bastante água alcalina, após retirar do molho, lave em água corrente e abundante. Jogue sempre fora a água, a não ser que seja de alguma oleaginosa, caso a receita especifique. Caso resida em local muito quente, deverá trocar a água duas ou três vezes, para evitar proliferação de bactérias.

Seguindo essas dicas não há erro!

O Uso Culinário:

Os grãos germinados e rebentos devem ser ingeridos crus em saladas ou pastas, de modo a manter o seu poder nutritivo no expoente máximo.

Desafio Concluído? Mesmo? Certeza? Não se Sabotou?

Bom, então me conte como foi sua experiência! Se alcançou seus objetivos, qualidade de vida. Se realmente era o que esperava! Aqui é a saúde certa, adequada e verdadeira!

Espero seu comentário!!!!

Vá no site: www.nutricaoemovimento.com e deixe seu comentário! Estou curiosa!

