

DIETA REGENERATIVA

“Nutrir seu corpo com uma dieta regenerativa é plantar as sementes do bem estar e colher os frutos da saúde plena”



ÍNDICE

- 1. A IMPORTÂNCIA DA DIETA REGENERATIVA**
- 2. DIRETRIZES GERAIS**
- 3. CAFÉ DA MANHÃ**
- 4. LANCHE INTERMEDIÁRIO**
- 5. ALMOÇO**
- 6. LANCHE DA TARDE**
- 7. JANTAR**
- 8. CEIA**
- 9. RECEITAS ESPECIAIS**
- 10. SUCOS**
- 11. FRUTAS PERMITIDAS**
- 12. SHAKE ANTIOXIDANTE**
- 13. ALIMENTOS PERMITIDOS**
- 14. ALIMENTOS A EVITAR**
- 15. CONSIDERAÇÕES FINAIS**
- 16- SOBRE MIM**

01 A importância da Dieta Regenerativa

Desintoxicação

A Dieta Regenerativa é projetada para ajudar o corpo a eliminar toxinas acumuladas, promovendo uma limpeza interna. Ao evitar alimentos processados, açúcares refinados, glúten e lactose, o corpo pode se concentrar em eliminar substâncias nocivas e melhorar o funcionamento dos órgãos vitais.

Redução da Inflamação

A inflamação crônica é uma das principais causas de diversas doenças, incluindo problemas cardíacos, diabetes e artrite. A Dieta Regenerativa, ao excluir alimentos inflamatórios como o açúcar e o glúten, pode reduzir significativamente os níveis de inflamação no corpo, promovendo uma melhor saúde geral.

Melhora da Digestão

A alimentação baseada em alimentos integrais e naturais, como vegetais, frutas, grãos sem glúten e proteínas magras, ajuda a regular o sistema digestivo. Alimentos ricos em fibras melhoram o trânsito intestinal, enquanto a inclusão de probióticos naturais favorece a flora intestinal saudável.

Aumento da Energia e Vitalidade

Ao fornecer ao corpo nutrientes essenciais através de alimentos frescos e naturais, a Dieta Regenerativa pode aumentar os níveis de energia e vitalidade. A eliminação de alimentos processados e refinados, que geralmente são pobres em nutrientes, permite que o corpo funcione de maneira mais eficiente.

Controle e Perda de Peso

A dieta promove a ingestão de alimentos saudáveis e naturais, o que pode ajudar na perda de peso e na manutenção de um peso saudável. A ausência de alimentos ricos em calorias vazias, como doces e frituras, contribui para um balanço calórico mais adequado.

Fortalecimento do Sistema Imunológico

Alimentos ricos em vitaminas, minerais e antioxidantes, como vegetais de folhas verdes, frutas cítricas e nozes, fortalecem o sistema imunológico. Um sistema imunológico forte é fundamental para a prevenção de doenças e infecções.

Melhora da Qualidade do Sono

Uma alimentação equilibrada pode influenciar positivamente a qualidade do sono. Alimentos ricos em magnésio, como nozes e folhas verdes, e em triptofano, como ovos e peixes, ajudam na produção de melatonina e serotonina, hormônios que regulam o sono.

Saúde Mental

A dieta rica em nutrientes essenciais pode melhorar o funcionamento cerebral e reduzir os sintomas de ansiedade e depressão. Alimentos como abacate, nozes e sementes de chia são fontes de ácidos graxos ômega-3, que são benéficos para a saúde mental.

A Dieta Regenerativa, focada em alimentos naturais, frescos e nutritivos, promove uma saúde holística. Ao adotar essa dieta, você fornece ao seu corpo os nutrientes necessários para um funcionamento ótimo, previne doenças e melhora a qualidade de vida de maneira geral.

02 Diretrizes gerais

Duração: 90 dias.

Restrições: Excluir açúcar, glúten e lactose.

Recomendações: Aumentar a ingestão de líquidos.

Nossa dieta é uma orientação para o seu bem-estar e cuidado pleno com a sua saúde. Você não precisa seguir de forma integral, adapte ao que esteja a seu alcance, mas não esqueça que deve substituir a farinha, açúcar e leite por outros alimentos!



03 Café da Manhã (Escolher uma opção)

1. Café ou chá sem açúcar.
2. ½ abacate amassado com limão + 1 ovo mexido.
3. Batata doce cozida + 1 ovo cozido ou mexido.
4. Suco verde (acrescentar 1 colher do shake) + inhame cozido ou cará ou batata doce.
5. Panqueca: 1 colher de sopa cheia do shake + 1 ovo + pitada de sal. Misturar e cozinhar em frigideira antiaderente sem óleo.
6. 1 fruta (goiaba, pera, maçã, kiwi, nectarina, ameixa, abacate) + 1 ovo.
7. Suco amarelo (acrescentar 1 colher do shake) + 1 ovo.
8. 1 fruta + batata doce cozida + suco branco.
9. Torta de frigideira: 1 maçã ralada + 2 colheres do shake. Misturar e cozinhar em frigideira antiaderente sem óleo.

04 Lanche Intermediário

- 1 fruta vermelha.



05 Almoço

- **Salada:** Mix de folhas sempre com uma proteína.
- **Proteína animal:** Frango, peixe, carne de porco, fraldinha, patinho, filé mignon, ovos (não fritos).
- **Acompanhamentos:** Arroz integral, feijão (deixar de molho por 24h e trocar a água 2x), palmito, tomate, quiabo, chuchu, couve, batata doce.
- **Bebidas:** Água com gás ou sem gás + limão. Evitar suco de frutas.

06 Lanche da tarde

- Suco verde ou amarelo (se não tomou pela manhã) ou 1 fruta.



07 Jantar (Escolher uma opção, evitar carboidratos à noite)

1. Salada de alface, tomate, palmito + 1 proteína (atum, frango, peixe, ovo, porco).
2. Omelete (2 ovos) + salada.
3. Arroz de couve-flor + proteína.
4. Macarrão de abobrinha com tomate + manjericão.
5. Wrap de alface (frango desfiado, legumes, atum com tomate).
6. Sopa com frango desfiado + legumes (sem massas).

08 Ceia

1. 1 fruta (se ainda não comeu no dia).
2. Chá sem açúcar (chá de hibisco, chá branco ou chá verde até 18:00 hrs; chá de camomila, melissa ou erva-cidreira após 18:00 hrs).

09 Receitas Especiais

- **Arroz de Couve-Flor:** Rale a couve ou passe no processador, refogue alho e cebola, adicione a couve, um pouco de água, sal e deixe secar.

- **Pão Zero Carboidrato com Farinha de Frango:** Misture 3 colheres de sopa de farinha de frango e 1 ovo, toste dos dois lados em frigideira antiaderente.





10 Sucos

- **Suco Amarelo:** 1 cenoura, 1 limão, 1 pedaço de maçã, 1 pedaço de gengibre (1 cm), água de coco natural (300 ml).
- **Suco Verde:** 1 porção de brócolis, 1 porção de agrião, 1 folha de couve, 1 limão, água de coco natural (300 ml).
- **Suco Branco:** 2 fatias de abacaxi, 1 porção de alecrim, 1 porção de hortelã, água de coco natural (300 ml).



11 Frutas permitidas

- Goiaba, pera, maçã, kiwi, nectarina, ameixa, abacate.

12 Shake Antioxidante

- **Ingredientes:** Chia (500g), quinoa (50g), amaranto (50g), L-glutamina (200g), maca peruana (500g), aveia sem glúten (200g).

- **Instruções:** Usar 1 colher de sopa cheia 2 a 3 vezes ao dia. Misturar os ingredientes e armazenar em um pote.

13 Alimentos Permitidos

- **Legumes e Frutas Frescas:** Tomates, berinjela, folhas verdes, alcachofras, brócolis.
- **Nozes e Sementes:** Amêndoas, nozes, sementes de abóbora, sementes de girassol.
- **Gorduras Saudáveis:** Azeite de oliva.
- **Ervas e Especiarias:** Orégano, alecrim, hortelã, canela.
- **Frutos do Mar:** Salmão.
- **Leguminosas:** Feijões, ervilhas, lentilhas.
- **Líquidos:** Água mineral, chás, café orgânico, sucos com pouca frutose, água de coco.



14 Alimentos a evitar

- **Farinha Branca e Carboidratos de Alto Índice Glicêmico:** Batata, mandioca, macarrão.
- **Carne Vermelha e Frutose:** Uva, banana, mamão, melancia, laranja, abacaxi, manga, atemoia, jaca.
- **Doces e Frituras:** Chocolates, batata frita, massas, lasanha, embutidos.
- **Bebidas:** Refrigerantes, suco de caixinha, leite (com ou sem lactose), bebidas alcoólicas.
- **Outros:** Açúcar, glúten, lactose, carnes com alto teor de gordura e/ou processadas, açúcar refinado, grãos refinados, óleos refinados, alimentos altamente processados (fast foods).





15 Considerações Finais

Certos alimentos podem melhorar a disposição e a qualidade de vida, como amêndoas, nozes, sementes, brócolis, feijões, aveia, folhas verdes escuras, abacate, açafrão, quinoa, azeite e canela. Evitar produtos industrializados é essencial para manter a dieta saudável.



16 Sobre mim



DR. THIAGO SOARES

CRM RS 28145 - RQE 20774

Ortopedista e especialista em CIRURGIA MINIMAMENTE INVASIVA DA COLUNA VERTEBRAL. Ele é um dos pioneiros no Rio Grande do Sul na técnica ENDOSCÓPICA para tratamento de patologias da Coluna Vertebral. Participa de inúmeras publicações sobre o assunto em Revistas Internacionais. É um dos fundadores e coordenador do EndoColuna, um grupo de especialistas em Coluna, que promove Educação Continuada para cirurgiões de coluna que querem aprender e se aperfeiçoarem na técnica.

Atua há 15 anos e realizou estágios nos Centros mais Avançados de Cirurgia da Coluna Vertebral no mundo.

Contato

- Telefone: 51-991569061
- Instagram: @drthiagosoares
- Website: drthiagosoarescoluna.com.br