

Planejamento alimentar para uma saúde digestiva equilibrada

Desenvolvido Por:



 @nutricionista_ila

Ila Maiana Bittencourt Santana
Nutrição Clínica Funcional e Ortomolecular
CRN5: 7780

Disponibilizado Por:



www.culturelle.com.br

 @culturellebrasil

 Culturelle Brasil



Clicável

O corpo humano é composto por infinitas bactérias que se comportam de forma única em cada organismo e em cada microbiota intestinal. Cada intestino tem sua microbiota de forma individual.

Além disso, a microbiota sempre passa por oscilações, em espaços de tempo diferentes, a depender de hábitos de vida, exposições, uso medicamentoso e hábitos alimentares de cada indivíduo.

O peso do corpo humano conta com 1 até 2kg de bactérias que precisam ser remanejadas para o lado qualitativo formando cepas benéficas à saúde sistêmica. Essas bactérias consideradas boas são essenciais para o intestino funcionar de forma correta, gerando uma qualidade de vida e uma saúde gastrointestinal perfeita. Quando não se tem uma microbiota adequada encontra-se um quadro de disbiose, que é o desequilíbrio das bactérias intestinais, onde as bactérias agressoras ficam em maior quantidade que as bactérias protetoras.

O organismo precisa de uma microbiota intestinal equilibrada e saudável para mantermos a saúde geral e principalmente a saúde mental. Em casos de disbiose deve ser feito o ajuste dessas bactérias para a formação de uma colônia benéfica. Essa regulação é feita principalmente por meio da alimentação adequada, dos hábitos de vida saudáveis e da suplementação de bactérias boas que são obtidas através do uso de pré e probióticos (consumo de alimentos ou suplementação com o uso de produtos prontos).

Os pré e probióticos são formadores de bactérias protetoras que auxiliam na saúde gastrointestinal e na qualidade de vida. Os prebióticos são produzidos facilmente através da nossa alimentação rica em fibras e da nossa mastigação correta (deve-se triturar bem o alimento antes de engolir para que sua digestão e absorção seja feita de forma eficaz).

Já os probióticos são encontrados em alimentos fermentados, a exemplo do iogurte. Porém, para ter uma absorção correta, essas bactérias precisam estar em perfeito estado ainda vivas, o que torna-se mais difícil de garantir. Por isso, é sempre mais indicado sua suplementação por meio de produtos farmacêuticos que garantem total integridade e ação das cepas probióticas.

O principal hábito de vida que favorece a saúde gastrointestinal é a hidratação, que é fundamental para um bom funcionamento intestinal (ponto chave para saúde digestiva). Por meio dela há melhor fluidez, formação do bolo fecal de forma mais fácil, absorção correta dos nutrientes e melhor qualidade de vida. O sono (com descanso correto) e a atividade física também são fundamentais para o intestino funcionar corretamente. Por isso, é muito importante dormir bem, em torno de 8 horas por dia, obtendo um sono profundo e restaurador.

Dentre os alimentos que contribuem com a saúde intestinal, iniciando pelas fontes exemplares de fibras (prebióticos qualificados), estão principalmente os alimentos em sua composição crua e íntegra: frutas, legumes, vegetais e folhosos. Ambos podem ser consumidos com suas cascas e assim ofertarem maior qualidade e saúde intestinal. É importante dar preferência aos alimentos orgânicos já que são muito mais saudáveis e trazem maior concentração de antioxidante (agentes que trabalham na eliminação de toxinas do organismo - responsáveis por eliminar bactérias patogênicas).

Para Cultivar o Seu Melhor, é importante garantir uma boa saúde gastrointestinal. Confira abaixo uma sugestão de plano alimentar com alimentos benéficos para a saúde digestiva que pode ser seguido por 1 mês, mais suplementação com o probiótico Culturelle Saúde Digestiva®.

Plano alimentar para 30 dias.

Planejamento alimentar

Desjejum

Opção principal	Opção de substituição
Água com limão + 15 gotas de própolis verde + 3g de cúrcuma - 1 Copo(s) americano(s) duplo(s) (240ml)	Água com limão + 15 gotas de própolis verde + 3g de gengibre em pó - 0.3 Copo(s) americano(s) duplo(s) (72ml)
	Água com limão + 3g de spirulina + 3g de cacau 100% - 0.3 Copo(s) americano(s) duplo(s) (72ml)

Café-da-manhã

Opção principal	Opção de substituição
Ovo de galinha frito/mexido - 2 Unidade(s) média(s) (100g)	Ovo de galinha cozido - 2 Unidade(s) grande(s) (110g)
	Peito de frango desfiado + 1 colher de sopa de creme de ricota - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (50g)
	Atum em óleo escorrido e lavado - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (60g)
Mandioca/Aipim cozido - 2 Colher(es) de sopa rasa(s) (50g)	Inhame cozido - 2 Fatia(s) pequena(s) (60g)
	Crepioca (tapioca + chia + ovo) - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (40g)
	Batata doce cozida - 2 Fatia(s) pequena(s) (80g)
Mamão papaia - ½ Unidade(s) pequena(s) (135g)	Manga Tommy Atkins - 1 Unidade(s) média(s) (140g)
	Mirtilo ou Blueberry - 1 Xícara(s) de chá (100g)
	Pitaia vermelha - 1 Unidade(s) pequena(s) (270g)
Queijo minas frescal - 2 Fatia(s) pequena(s) (40g)	Queijo tipo ricota - 2 Fatia(s) média(s) (70g)
	Queijo coalho - 2 Fatia(s) pequena(s) (30g)
	Queijo muçarela - 1 Fatia(s) grande(s) (30g)

Lanche 1

Opção principal	Opção de substituição
Suco concentrado de uva - ½ Copo(s) médio(s) (100ml)	Suco verde: limão, couve, gengibre e pepino - 1 Copo(s) americano(s) pequeno(s) (165ml)
	Batida detox do ebook - 1 Copo(s) americano(s) pequeno(s) (165ml)
	Água de coco - 1 Copo(s) duplo(s) cheio(s) (240ml)
Amêndoa - 10 Unidade(s) (10g)	Castanha de caju - 4 Unidade(s) (10g)
	Castanha-do-Brasil/Pará crua - 2 Unidade(s) (8g)
	Noz crua - 2 Unidade(s) (10g)

Almoço

Opção principal	Opção de substituição
Acelga - 1 Folha(s) grande(s) (20g)	Couve manteiga crua - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (22g)
	Alface roxa - 2 Folha(s) média(s) (20g)
	Rúcula - 4 Folha(s) (24g)
Abóbora moranga cozida - 1.5 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (55g)	Abobrinha italiana refogada - 1 Colher(es) de arroz cheia(s) (70g)
	Beterraba crua - 1 Colher(es) de sopa rasa(s) (16g)
	Cenoura crua - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (34g)
Alcatra sem gordura grelhada - 1 Bife(s) médio(s) (100g)	Filé de frango grelhado - 2 Bife(s) pequeno(s) (100g)
	Patinho moído refogado - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (100g)
	Sobrecoxa de frango sem pele assada - 2 Unidade(s) pequena(s) (100g)
Arroz integral cozido - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (40g)	Macarrão de arroz cozido - 2 Colher(es) de arroz rasa(s) (50g)
	Mandioca/Aipim cozido temperado e assado - 2 Colher(es) de sopa rasa(s) (50g)
	Batata inglesa cozida (purê) - 4 Colher(es) de sopa cheia(s) (120g)
Feijão carioca cozido - 1 Concha(s) pequena(s) cheia(s) (65g)	Feijão preto cozido - 1 Concha(s) pequena(s) cheia(s) (65g)
	Feijão branco cozido - 1 Colher(es) de arroz cheia(s) (35g)
	Grão de bico cozido - 1 Colher(es) de arroz cheia(s) (45g)
Azeite de oliva - 1 Colher(es) de sopa rasa(s) (8ml)	Óleo de coco - 1 Colher(es) de sobremesa rasa(s) (8ml)

Sobremesa

Opção principal	Opção de substituição
Mousse de chocolate (receita do ebook) - ½ Copo(s) americano(s) pequeno(s) (82ml)	Uva Rubi ou Itália (congelada) - 15 Unidade(s) (120g)
	Prestígio de banana (receita ebook) - 2 Unidade(s) média(s) (18g)
	Laranja - 1 Unidade(s) média(s) (140g)

Lanche 2

Opção principal	Opção de substituição
Chocolate 70% cacau - 4 Quadrado(s) (25g)	Coco cru - ½ Unidade(s) média(s) (20g)
	Nibs de Cacau Orgânico - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (20g)
	Coco ralado sem açúcar - 2 Colher(es) de sopa cheia(s) (20g)
Semente de girassol - ½ Colher(es) de sopa rasa(s) (8g)	Semente de abóbora - 1 Colher(es) de sopa rasa(s) (15g)
	Castanha-de-caju torrada - 4 Unidade(s) (10g)
	Macadâmia cru - 2.5 Unidade(s) (8g)
Iogurte natural - 1 Unidade(s) (170ml)	Coalhada Natural - 6 Colher(es) de sopa cheia(s) (180g)
	Iogurte natural de cabra - 1 Unidade(s) (170ml)
	Iogurte de coco - 1 Unidade(s) (170ml)

Observações:

Nesta refeição pode comer separado ou fazer um shake

Jantar

Opção principal	Opção de substituição
Espinafre refogado - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (25g)	Couve refogada - 1 Colher(es) de sopa cheia(s) (picada) (20g)
	Folhas de brócolis - ½ Porção(ões) (25g)
	Salada de folhas (alface lisa, roxa e rúcula) - ½ Porção(ões) (25g)
Couve-flor cozida - 2 Ramo(s) médio(s) (120g)	Brócolis cozido - 2 Ramo(s) médio(s) (120g)
	Tomate cereja - 6 Unidade(s) (60g)
	Pepino cru - 1 Unidade(s) média(s) (100g)
Atum natural assado - 1 Unidade(s) média(s) (90g)	Filé de tilápia cozido - 2 Filé(s) médio(s) (120g)
	Filé de frango grelhado - 2 Bife(s) pequeno(s) (100g)
	Coxa de frango sem pele grelhada - 2 Unidade(s) média(s) (100g)
Azeite de oliva - 1 Colher(es) de sopa rasa(s) (8ml)	Óleo de coco - 1 Colher(es) de sobremesa rasa(s) (8ml)

Observações:

Nesta refeição, adicionar a fruta na salada de alface

Ceia

Opção principal	Opção de substituição
Chá de erva doce - 1 Xícara(s) de chá (180ml)	Chá de camomila flor - 1 Xícara(s) de chá (180ml)
	Chá de melissa - 1 Xícara(s) de chá (180ml)
	Chá de alecrim - 1 Xícara(s) de chá (180ml)
Culturelle® - 1 Cápsula	

Observações: Type your text

Nesta refeição após tomar o chá, esperar 20min e ingerir a cápsula Culturelle® antes de se deitar!

Nutricionista Ila Bittencourt
Nutrição Clínica Funcional e Ortomolecular
CRN5: 7780

Relatório de nutrientes

Plano alimentar para 30 dias.

Refeição	Proteínas	Lipídeos	Carboidratos	Calorias
Desjejum	0.1g	0.0g	0.6g	3 Kcal
Café-da-manhã	24.4g	11.5g	34.4g	333 Kcal
Lanche 1	2.8g	4.9g	17.5g	119 Kcal
Almoço	35.3g	21.0g	25.6g	421 Kcal
Sobremesa	1.0g	0.3g	14.7g	61 Kcal
Lanche 2	10.2g	19.6g	17.2g	277 Kcal
Jantar	31.6g	20.4g	5.8g	325 Kcal
Ceia	0.7g	0.1g	1.9g	11 Kcal
Total das refeições	106.0g	77.9g	117.7g	1550 Kcal

Total de vitaminas, mineiras e tipos de gordura

AG Monoinsat.	AG Poliinsat.	AG Saturada	AG Trans	Colesterol
34.3g	12.1g	26.7g	0.3g	709.3mg
Fibras	Cálcio	Magnésio	Fósforo	Ferro
17.0g	730.3mg	327.1mg	1538.0mg	12.8mg
Sódio	Potássio	Cobre	Zinco	Selênio
823.8mg	2139.9mg	0.9mg	10.3mg	91.5mcg
Vit. A (RE)	Vit. A (REA)	Vit. B9	Vit. B12	Tiamina
824.3mcg	529.3mcg	188.4mcg	11.2mcg	0.5mg
Riboflavina	Piridoxina	Niacina	Vit. C	Vit. D
1.3mg	0.8mg	12.6mg	177.7mg	4.8mcg
Vitamina E	Álcool			
9.4mg	0.0g			

Lista de compras

Plano alimentar para 30 dias.

Abacaxi	Abobrinha italiana	Abóbora moranga
Acelga	Alcatra sem gordura	Alface roxa
Amora	Amêndoa	Arroz integral
Atum em óleo	Atum natural	Azeite de oliva
Batata doce	Batata inglesa	Beterraba
Brócolis	Castanha de caju	Castanha-de-caju
Castanha-do-Brasil/Pará	Cenoura	Chocolate 70% cacau
Chá de erva doce	Coalhada Natural	Coco cru
Coco ralado sem açúcar	Couve manteiga	Couve-flor
Coxa de frango	Espinafre	Feijão Branco
Feijão carioca	Feijão preto	Filé de frango
Filé de tilápia	Folhas de brócolis	Grão de Bico
Inhame	Iogurte natural	Kiwi
Laranja pera	Macadâmia	Macarrão de arroz
Mamão papaia	Mandioca/Aipim	Manga Palmer
Manga Tommy Atkins	Maçã argentina	Mirtilo ou Blueberry
Morango	Nibs de Cacau	Noz
Ovo de galinha	Patinho sem gordura moído	Peito de frango
Pepino	Pitaia vermelha	Queijo coalho
Queijo minas frescal	Queijo muçarela	Queijo tipo ricota
Rúcula	Salada de folhas	Semente de abóbora
Semente de girassol	Sobrecoxa de frango	Suco concentrado de uva
Suco de laranja pera	Tomate cereja	Uva Rubi ou Itália
Água com limão	Água com limão + 15 gotas de própolis verde + 3g de cúrcuma	Água de coco
Óleo de coco		