

GUIA DE COMBINAÇÃO DE ALIMENTOS = DIETA DE DESINTOXICAÇÃO

O comportamento alimentar é complexo. Mecanismos neuro-endócrinos, sabores psicológicos e culturais o expressam.

Quais os objetivos ao iniciarmos com a combinação de alimentos?

1. Ter uma referência ao se iniciar uma reeducação alimentar.
2. Separar a grosso modo, carboidratos, carnes e frutas facilita que as pessoas percebam subjetivamente, variáveis como “se a comida pesa, estufa ou não”, se o tempo de digestão é maior ou menor, se a sensação é de maior ou menor energia, certas intolerâncias alimentares, crenças a respeito de certos alimentos ou dos horários em que são ingeridos, etc.
3. Num primeiro momento, não nos preocupamos com calorias e sim com a mudança qualitativa da alimentação, da motivação em se observar como dito acima e que importância passa a ter na vida da pessoa esse exercício.
4. A partir disso elabora-se um programa alimentar de acordo com os objetivos esperados.
5. Em Medicina se diz: “A Clínica é Soberana”, ou seja, em casos de necessidade clínica, essa orientação é alterada automaticamente.

PROTEÍNAS

Sempre comer um só tipo de carne por refeição, podendo associar-se às proteínas vegetais, soja, verduras e legumes à vontade.

AMIDOS (CARBOIDRATOS=CH)

Podem-se associar vários carboidratos numa mesma refeição junto a verduras e legumes à vontade.

FRUTAS

As fortemente Ácidas só combinam entre elas.

As Semi Ácidas e as Doces podem combinar entre si. Como em geral são digeridas em +/- 30 minutos, recomendá-se que sejam digeridas cerca de meia hora antes das refeições, ou, ainda, 2 horas (em média) após refeições à base de CH e 3 horas após refeições à base de proteínas.

OBS. Se separarmos a carne dos carboidratos, comermos as frutas 30 minutos antes e/ou 2 ou 3 horas após as refeições e começarmos as principais refeições com uma bela salada abriremos caminho para uma boa digestão.

Lembre-se:

Comer alimentos Integrais – Se for usar açúcar, usar o Mascavo ou o Demerara e em caso de adoçantes a Stevia (Stevita) ou a Sucralose (ex Línea). Nem precisa lembrar das verduras e legumes Sem Agrotóxicos e dos ovos e frango caipiras .

Veja na planilha abaixo os grupos de alimentos e suas combinações.

PLANILHA GERAL DE COMBINAÇÃO DOS ALIMENTOS

PROTEÍNAS

Leite e derivados (coalhada, creme de leite, kefir, iogurte, queijos, requeijão) (3)

Algas (1), aves, carne vermelha, castanhas (1), ovos, peixes, quibe, soja.

← NÃO MISTURAR →

AMIDOS (CARBOIDRATOS)

Açúcar branco (2), alcachofra (1), arroz branco (2), aveia, batata, brotos (alfafa, trigo) (1), cará, castanha da índia, cereais integrais (arroz, farinha, trigo), cevada, farinha branca (2), feijão, grão de bico, inhame, lentilha (1), macarrão (2), macarrão integral, mandioca, milho, pão francês (2), pão integral.

↑
SIM
↓

↑
SIM
↓

Vegetais: Associar a vontade

Abóbora japonesa, abobrinha verde, acelga, agrião, aipo, alface, alcachofra (1), alho, alho poro, aspargos, berinjela, brócolis, brotos (1), catalonha, cebola, cenoura, chicória, chuchu, cogumelos, ervilha, escarola, espinafre, jiló, lentilhas(1), pepino(4), pimentão(4), quiabo, rabanete, repolho, tomate cru(4), vagem.

↑
↓

↑
↓

Complementos: Associar em pouca quantidade

Abacate, amêndoas, amendoim, avelã, azeitona, castanha de caju, castanha do Para, coco, macadâmias, noz pecãs, pinhão, pistache.

Algas, casca de ovo em pó, gema de ovo, limão (1), manteiga, missô, passas (4).

Azeite de oliva (extra virgem), azeite de dendê, óleos de coco, linhaça.

Farelos: De arroz, aveia, trigo, germe de trigo.

Sementes: Abóbora, gergelim, girassol, linhaça, moranga.

Ervas e Temperos: Alecrim, alho, alho poro, anis, bardana, camomila, canela, casca de laranja ou limão, cebolinha, cominho, erva doce, gengibre,

FRUTAS: INGERI-LAS 30 MIN ANTES DAS REFEIÇÕES OU 2 HS APÓS AMIDOS OU 3 HS APÓS PROTEÍNAS

Frutas ácidas

Abacaxi, acerola, ameixa seca, amora preta, caju (5), carambola (5), cereja,(5), framboesa, groselha, jabuticaba, laranja, limão (1), maçã (5), maracujá (5), morango, nectarina (5), pêssigo (5), romã, tamarindo, tangerina, tomate, uva (5).

← NÃO →

Frutas semi-ácidas

Ameixa preta, amora, caju(5), caqui(5), carambola(5), cereja(5), damasco(5), figo fresco, fruta do conde(5), goiaba, kiwi, maçã(5), manga, maracujá(5), nectarina(5), pepino(4), pêra, pêssigo(5), pimentão(4), uva moscatel (5).

← SIM →

Frutas doces

Banana madura, caqui (5), fruta do conde (5), frutas secas: (ameixas, damasco (5), figo, tâmara, uva passa), mamão maduro, melancia (6), melão (6), pêra madura, pêssigo, uva doce (5).

← NÃO →

Obs: A colocação de alguns produtos em mais de uma categoria, deve-se a alguns fatores:

- (1) Se como prato principal ou complemento.
- (2) Refere-se a produtos contra indicados, por serem processados, com perda de sua qualidade nutricional.
- (3) Não há um consenso quanto ao uso do leite. Orienta-se para que seja consumido como alimento, não como bebida, em pouca quantidade, não com carnes, isoladamente ou podendo combinar-se com alguns cereais, complementos e algumas frutas, desde que bem tolerado. Os derivados, mantendo-se a mesma orientação, por sua concentração de enzimas, lactobacilos e leveduras, têm papel de regularizadores da função intestinal, sendo mais bem tolerados.
- (4)-Alguns produtos, segundo autores, são classificados de forma diferente.
- (5) Uma mesma fruta, pode variar de categoria dependendo de seu tempo de amadurecimento ou sua variedade.
- (6)-Algumas fontes, sugerem dada a sua baixa digestibilidade, que melancia e o melão sejam consumidos separadamente.

Site: www.psiqiatricianutricional.com.br