

DM  
DAIANE MATOS

TENHA UM ESTILO DE VIDA  
SAUDÁVEL E VIVA MELHOR

# CARDÁPIO

DA LIMPEZA HEPÁTICA

POR DRA. DAIANE MATOS

@DRA.DAIANEMATOS



Dr. Walter  
Lopes



# ÍNDICE



## **SOBRE DAIANE MATOS**

Páginas: 4 e 5

## **LIMPEZA HEPÁTICA**

Páginas: 6 e 7

## **CAFÉ DA MANHÃ**

Páginas: 8 e 9

## **ALMOÇO**

Páginas: 10 e 11

## **LANCHE DA TARDE**

Páginas: 12 e 13

## **JANTAR**

Páginas: 14 e 15

## **COMO PREPARAR UM MISSOSHIRO**

Página: 15

## **COMPLEMENTOS E TEMPEROS INDICADOS**

Página: 16 e 17



# SOBRE DAIANE MATOS



# DM

## DAIANE MATOS

Formada em nutrição e pós graduanda em genômica nutricional, apaixonada pela vida, escolheu como profissão o melhor caminho: aumentar a longevidade e melhorar a qualidade de vida das pessoas, através de ações baseadas na alimentação saudável.

Adora cozinhar e sempre divulga suas receitas preferidas em suas redes sociais (**@dra.daianematos**). Esposa do Dr. Walter Lopes, presidente da DWL Brasil e fundador do Movimento CDV, os dois formam uma dupla imbatível na luta pela prevenção e conscientização sobre a importância de alinhar alimentação saudável, suplementação e atividade física como forma de viver mais e viver melhor.



# LIMPEZA HEPÁTICA



A Limpeza Hepática é um protocolo que tem como objetivo limpar o fígado e a vesícula. Este procedimento dura 7 dias. Durante este período é importante seguir uma alimentação leve e nutritiva, para obter-se os melhores resultados.

Neste ebook você verá que é possível seguir uma dieta saudável, sem sofrimento e de forma saborosa.

Pensando no bem-estar de muitos CDVs que se questionam: “o que devo comer durante a limpeza hepática?”, “posso comer isso?” “posso comer aquilo?”, a nutricionista Dra. Daiane Matos selecionou os alimentos mais indicados para seguir este protocolo.

Boa leitura e boa limpeza!

# OS KITS

**Dr. Walter Lopes** recomenda:

" - Fazendo a limpeza hepática com meus kits, fica muito mais simples e fácil seguir o protocolo e os resultados são multiplicados. Reveze entre os três kits a cada limpeza e atinja maior **grau de eficiência!**"

## KIT TURBO



## KIT LITHOTHAMNIUM



## KIT VITAFIBRAS





# CAFÉ DA MANHÃ

---

Nesta primeira refeição do dia, você pode comer até duas porções de frutas, ou seja, pode escolher até duas opções de fruta. Chá a vontade. Evite água gelada!

## **CAFÉ DA MANHÃ**

Esta refeição deve ser realizada até às 09h.

### **Frutas e chás permitidos**

- Morango (até 3 unidades médias)
  - Maçã (1 unidade)
  - Kiwi (1 unidade)
  - Abacate (1/2 unidade)
- Acerola (até 20 unidades)
- Framboesa (até 20 unidades)
  - Goiaba (1 unidade)
  - Melão (2 fatias)
  - Melancia (3 fatias)
  - Pêssego (1 unidade)
- Pitanga (25 unidades)
- Mamão (1/2 unidade do pequeno)
- Pêra (1 unidade pequena)

Chá: verde, gengibre, canela, camomila, boldo, hortelã, anis

**IMPORTANTE: Procure fazer jejum entre o café da manhã e o almoço, consumindo bastante água com ácido málico.**



# ALMOÇO

Veja que com estas opções é possível ter uma refeição saborosa e leve. Metade do prato deve ser de salada, use a imaginação!

## ALMOÇO

Esta refeição deve ser realizada até às 13h.

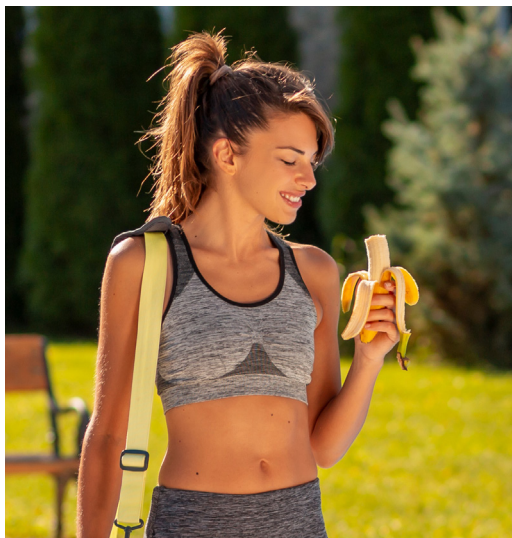
1 colher de servir de um cereal ou grão integral (Arroz integral, quinoa, arroz cateto, arroz vermelho, arroz negro, milho, feijão, lentilha, grão-de-bico)

1 colher de servir de um legume cozido (chuchu, abobrinha, jiló, berinjela, beterraba, cenoura, brócolis, couve-flor, cogumelos, vagem)

Folhas (exceto Alface)

- Couve, Agrião, Rúcula, Almeirão, Chicória, Brócolis, Acelga, Espinafre, repolho, cenoura, beterraba, Salsinha, Cebolinha, tomate, ora-pro-nobis.

**IMPORTANTE:** Alérgicos a cogumelos não devem fazer uso do mesmo.



# LANCHE DA TARDE

---

## **LANCHE DA TARDE**

Escolha uma opção de fruta que já está descrita no café da manhã.

Se possível, escolha uma fruta que não comeu de manhã, para variar os nutrientes.

À tarde, é recomendado apenas uma fruta.

Exemplo: se comi mamão pela manhã, à tarde como melão.

Também pode tomar algum chá dos descritos acima.



# JANTAR

Esta refeição deve acontecer até às 20h00. Opte por uma salada variada, usando verduras e legumes citados no almoço. Ou pode preparar um delicioso Missoshiro. Quer aprender como faz? **Continue a leitura.**

## **JANTAR**

### **RECEITINHA DA NUTRI**

Aprenda como preparar um delicioso Missoshiro:

#### **INGREDIENTES:**

1/2 litro de água

1 1/2 col. (sopa) de missô (pasta fermentada de soja)

2 fatias grossas de tofu (queijo de soja) cortadas em cubos

Cebolinha verde a gosto

#### **MODO DE PREPARO:**

Em uma panela funda, aqueça a água. Assim que começar a ferver, abaixe o fogo e acrescente o missô. Mexa para dissolver bem. Em seguida, Adicione o tofu e retire do fogo. Sirva com cebolinha polvilhada.

**Dica:** Sirva o missoshiro com raspas de limão e algas.

#### **IMPORTANTE:**

Não usar alho, alface, sal refinado.

Substituir por açafrão, curry, cominho, salsa, coentro, cebolinha, alecrim e sal grosso para churrasco (batido no liquidificador).

**Água à vontade, mas nunca junto com as refeições.**

# COMPLEMENTOS

Complementos que podem ser consumidos com as frutas ou adicionados às refeições.

- Chia
- Linhaça
- Gergelim
- Amaranto
- Semente de Abóbora
- Psyllium

## IMPORTANTE:

Se sentir fome às 22 horas, coloque uma colher de Amaranto ou de Psyllium em um copo de água, misture bem e beba. Vai aliviar a fome e ajudar o intestino a funcionar melhor.

## Temperos indicados:

- Açafrão
- Curry
- Cominho
- Salsa
- Coentro
- Cebolinha
- Alecrim
- Sal grosso para churrasco (batido no liquidificador)
- Gengibre
- Manjericão

" - APESAR DE SEREM SUGESTÕES,  
TENTE FOCAR NESSES ALIMENTOS,  
OK?"

" - SE VOCÊ ESTÁ ACOSTUMADO(A) A  
COMER OUTROS ALIMENTOS QUE NÃO  
ESTÃO LISTADOS AQUI, NA DÚVIDA,  
EVITE."

DM  
DAIANE MATOS



**AVISO IMPORTANTE:**

Quer conhecer ou adquirir os maravilhosos  
produtos da DWL Brasil?

Procure um ADM ou nossos Revendedores.

**VERSÃO: 29.08.22**

