

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

CARDÁPIO LIMPEZA HEPÁTICA



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

