

# ***GOTA*** ***SOLUTION***



**JOEL RIBEIRO**



# -Gota Solution-

Um guia abrangente para Tratar a Causa Raiz da Gota

## TODOS OS DIREITOS RESERVADOS.

Nenhuma parte deste guia pode ser reproduzida ou transmitida para revenda ou uso por qualquer outra parte que não seja o comprador individual, que é o único usuário autorizado destas informações. O comprador está autorizado a usar qualquer uma das informações desta publicação para seu próprio uso apenas. Qualquer outra reprodução ou transmissão, ou qualquer forma ou por qualquer meio, eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação ou por qualquer sistema de armazenamento ou recuperação de informações, é proibida sem a permissão expressa por escrito do editor.

## AVISOS LEGAIS:

Embora todas as tentativas tenham sido feitas para fornecer informações eficazes e verificáveis neste guia, nem o autor nem o editor assumem qualquer responsabilidade por erros, imprecisões ou omissões.

Qualquer desprezo por pessoas ou organizações não é intencional. Se for necessário aconselhamento sobre condições médicas, os serviços de um profissional qualificado devem ser procurados. Este guia não é uma fonte de informações médicas e não deve ser considerado como tal. Esta publicação foi projetada para fornecer informações precisas e confiáveis em relação ao assunto abordado. É vendido com o entendimento de que o editor não está envolvido na prestação de um serviço médico. Se for necessária assistência médica especializada, os serviços de um profissional competente devem ser procurados. Como acontece com qualquer conselho médico,

“Só os sábios podem trilhar o caminho da verdadeira satisfação ...”

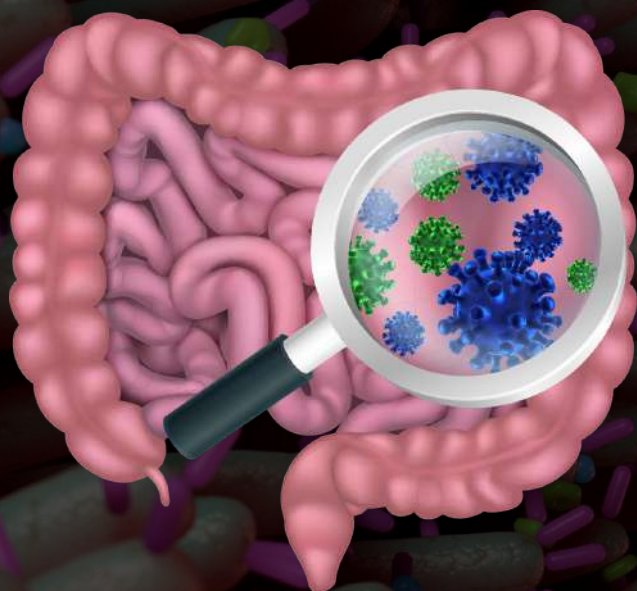


Por Joel Ribeiro

Publicado por: MD Digital

Copyright © 2021 Gota Solution Todos os direitos reservados

# A Dieta do Microbioma



Eu considero a Dieta do Microbioma o caminho que conduz à saúde. Além de ajudar a eliminar o excesso de ácido úrico, ela tem poderes curativos extraordinários para todo tipo de doença. Quando você equilibrar seu microbioma, sua pele vai adquirir um novo brilho, seu cabelo ficará mais saudável, você irá emagrecer e também terá muita energia. Além disso, seu humor vai melhorar – um microbioma sadio combate a ansiedade e a depressão. Seu cérebro também ficará mais focado e superaguçado – um microbioma sadio elimina a mente turva.

O reequilíbrio do microbioma também ajuda a prevenir ou até mesmo a reverter algumas doenças como artrite reumatoide, lúpus, esclerose múltipla e outros quadros autoimunes. Ele age contra dores de cabeça, dores articulares, dores musculares e fadiga. Um microbioma sadio pode ter até efeitos protetores contra o câncer.

Outro aspecto maravilhoso da Dieta do Microbioma é que ela vai transformar sua relação com a comida, com o seu apetite e talvez até mesmo com sua própria identidade. Você se livrará automaticamente do desejo de comer certos alimentos, do apetite incontrolável e da sensação desanimadora de pensar que continuará sofrendo crises de gota ou de que vai recuperar o peso perdido não importa o que faça. Em vez disso, você se sentirá no controle.

## DIETA DO MICROBIOMA

### FASE 1: OS QUATRO R's



Restabeleça a saúde intestinal para eliminar a gota de maneira saudável

Esta fase da Dieta do Microbioma baseia-se no protocolo que os médicos usam para restabelecer a saúde intestinal de seus pacientes, chamado de os Quatro Rs:

#### Os Quatro Rs

- **Remover** as bactérias nocivas e eliminar os alimentos que promovem o desequilíbrio do microbioma.
- **Repor** o ácido gástrico e as enzimas digestivas necessárias para uma ótima digestão.
- **Reinocular** probióticos (bactérias intestinais) e prebióticos (alimentos e suplementos que nutrem essas bactérias e as mantêm saudáveis).
- **Reparar** o revestimento das paredes intestinais, que provavelmente ficaram hiperpermeáveis e estão liberando alimentos parcialmente digeridos para a corrente sanguínea – com consequências desastrosas.

Nesta fase da Dieta do Microbioma, você vai evitar açúcar, ovos, soja, glúten, leite e derivados. Vai evitar também colorantes e conservantes artificiais, enquanto ingere alimentos curativos que contêm inulina, arabinogalactanas e fruto-oligosacarídeos (FOS). Entre os alimentos selecionados estão os Super alimentos do Microbioma: aspargo, cenoura, alho, alho-poró, quiabo, cebola, rabanete e tomate, bem como os Super condimentos da Microbioma, cúrcuma e canela.

Você também vai restabelecer o equilíbrio intestinal com a proporção correta de gorduras saudáveis ômega 3 e ômega 6, consumindo castanhas e pastas de castanhas (amêndoa, macadâmia, caju), sementes e pastas de sementes, linhaça e óleo de linhaça, óleo de coco e azeite de oliva. Além disso, focará em proteínas de alta qualidade, carboidratos ricos em fibras e muitas frutas e hortaliças frescas de qualidade. Por fim, tomará probióticos, prebióticos e os Super suplementos da Microbioma, necessários para nutrir seu microbioma, curar o intestino e promover sua saúde.

## FASE 2: ESTÍMULO METABÓLICO

---

### Reequilibre seu microbioma para estimular o metabolismo



Nesta fase, você poderá comer uma variedade maior de alimentos, inclusive ovos; iogurte de leite de ovelha e cabra, além de kefir (bebida parecida com iogurte feita de leite fermentado); e cereais integrais sem glúten, como trigo-sarraceno, arroz integral.

Continuará a consumir os Super alimentos e Super condimentos do Microbioma e a tomar probióticos, prebióticos e os Super suplementos do Microbioma.

Você aprenderá também que, em menos de 24 horas, o estresse é capaz de provocar um grande desequilíbrio no microbioma. Para ajudar a aliviar o estresse, sugiro que faça uma breve meditação antes de cada refeição; que aprenda técnicas para uma alimentação focada; e que tente usufruir ao máximo os prazeres sensoriais da comida em cada refeição, ou até mesmo em cada lanche.

## FASE 3: MANUTENÇÃO VITALÍCIA

---

### Mantenha os níveis normais de ácido úrico pelo resto da vida



Nesta fase final da Dieta do Microbioma, estabeleço parâmetros básicos para equilibrar seu microbioma e manter seu intestino em forma. Além disso, explico que, depois que sua saúde intestinal tiver sido restaurada, você só precisará manter essa dieta por 70% do tempo!

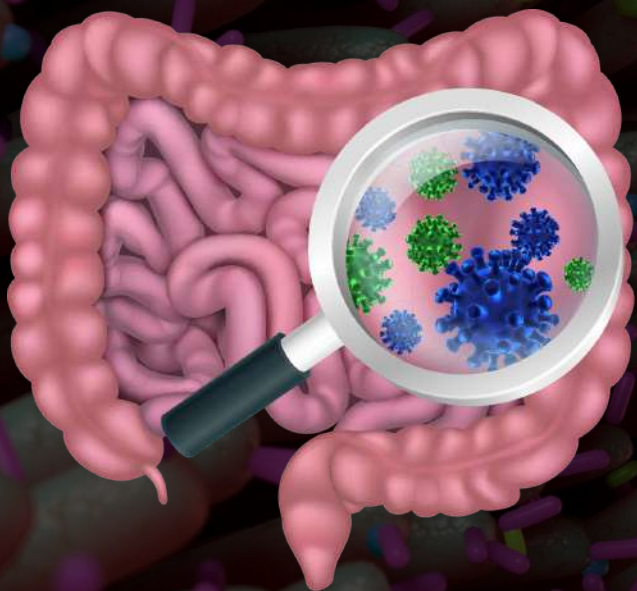
Poderá acrescentar algumas porções das formas mais saudáveis de glúten: pães caseiros e de grãos germinados, trigoilho, trigo em grão e painço. E, cerca de 30% do tempo, poderá comer outros alimentos, inclusive doces de vez em quando.

Descobri que, quando atingem esta fase da dieta, meus pacientes não sentem mais desejo de comer certos alimentos, não têm elevação nem queda da taxa de glicose no sangue nem os outros problemas biológicos que fazem tantas pessoas saírem da dieta e voltarem a ter problemas de saúde, inclusive o aumento de peso, antes perdido a duras penas. Com a saúde intestinal restaurada e o microbioma reequilibrado, eles não têm mais compulsão alimentar, e comem aquilo que o corpo precisa e deseja. É praticamente como se tivessem despertado um “nutricionista interno”, pois procuram instintivamente os alimentos de que precisam para permanecer saudáveis, cheios de energia e em forma.

Quando se conscientizar da outra ecologia que existe dentro do seu corpo, sua visão da própria identidade também poderá mudar. Você vai ter a oportunidade de sentir a sensação de conexão com a ecologia interna e a ecologia externa – a sensação de que todas as criaturas estão profundamente conectadas entre si e com o planeta.

Mas, primeiro, o mais importante. Apresentei aqui um apanhado geral sobre as três fases da Dieta do Microbioma. Explicarei cada uma delas em detalhes nas três seções deste material. Como você pode ver, a dieta toda se baseia no reequilíbrio do microbioma e na restauração da saúde intestinal. Seu metabolismo nunca mais será o mesmo, trabalhará em harmonia e nunca mais terá excesso de cristais de ácido úrico no sangue, eliminando totalmente as crises de gota.

**FASE 1:**  
CARDÁPIO DOS QUATRO "R"





Na Fase 1 da Dieta do Microbioma, você implementará os Quatro Rs da saúde intestinal. Os alimentos e suplementos dessa fase da dieta foram selecionados com os seguintes objetivos em mente:

- **Remover** as bactérias nocivas e eliminar os alimentos que promovem o desequilíbrio do microbioma.
- **Repor** o ácido gástrico e as enzimas digestivas necessárias para uma ótima digestão.
- **Reinocular** probióticos (bactérias intestinais) e prebióticos (alimentos e suplementos que nutrem essas bactérias e as mantêm saudáveis).
- **Reparar** o revestimento das paredes intestinais, que provavelmente ficaram hiperpermeáveis e estão liberando alimentos parcialmente digeridos para a corrente sanguínea – com consequências desastrosas.

Sempre digo aos meus pacientes que um corpo saudável regula a si próprio, de modo que a pessoa sente fome quando realmente precisa se alimentar e fica saciada depois de ter comido o necessário. Um corpo sadio também sente necessidade de comer os alimentos de que precisa e tem pouco interesse por alimentos que não lhe são benéficos.

Portanto, se você está com excesso de ácido úrico no sangue ou está acima do peso, por definição, seu microbioma está em desequilíbrio, e o seu intestino não está sadio. Do mesmo modo, se você sente fome na maior parte do tempo ou está sempre com vontade de comer doces, amidos ou laticínios, seu organismo está em desequilíbrio.

Siga o Cardápio dos Quatro Rs e, em 21 dias, você se sentirá outra pessoa. Começará a sentir-se bem e notará que não terá mais crises de gota e ainda perderá peso, e sua pele e seus cabelos ficarão radiantes. Você se sentirá mais calmo, com mais disposição, mais focado e com a mente mais aguçada. Além disso, deixará de ser prisioneiro da fome e da vontade de comer determinados alimentos.

Sempre digo aos meus pacientes: coma até se sentir 80% saciado. Se estiver acima do peso, seu corpo provavelmente se acostumou a consumir mais alimentos do que você precisa, de maneira que os sinais de “fome” e “saciedade” estão desregulados.

Siga essa regra dos 80% – de acordo com minha experiência, isso representa uma refeição com cerca de metade da quantidade à qual você está acostumado – e veja como suas sensações de fome e saciedade vão mudar.

## ALIMENTOS QUE DEVEM SER REMOVIDOS

Os alimentos a seguir serão cortados na fase dos Quatro Rs da Dieta do Microbioma. Depois de 21 dias, quando seu intestino estiver sadio e seu microbioma tiver começado a entrar em equilíbrio, poderemos reintroduzir alguns desses alimentos.

Porém, durante esses 21 dias, gostaria que você seguisse à risca o cardápio e as restrições. Encare esta dieta como uma prescrição médica que ajudará a equilibrar os níveis de ácido úrico. Evite todos estes alimentos:

- Alimentos processados ou industrializados;
- Xarope de milho com alto teor de frutose;
- Gorduras trans;
- Gorduras hidrogenadas;
- Frutas secas ou em compota;
- Sucos;
- Glúten;
- Todos os cereais, inclusive arroz e quinôa;
- Milho e amido de milho;
- Todo tipo de açúcar e adoçante, naturais ou artificiais, exceto Lakanto;
- Todos os produtos lácteos – leite, iogurte, queijo –, exceto manteiga e ghee (manteiga clarificada);
- Ovos;
- Soja, inclusive leite de soja,
- Molho de soja, tofu, tempeh, missô e todas as formas de proteína isolada de soja, como as encontradas em muitas barras de proteína, shakes de proteína e proteínas em pó (leia o rótulo!), exceto lecitina de soja;
- Frios e embutidos;
- Amendoim e manteiga de amendoim;
- Óleo de canola, soja, milho e de algodão;
- Batata-doce e inhame;
- Leguminosas: todos os tipos de feijão (preto, branco, vermelho, roxinho, rajado etc.); fava; vagem, exceto grão-de-bico e lentilha;

Vou explicar por que evitar esses alimentos é benéfico para o microbioma e todo o sistema intestinal:

**Alimentos processados ou industrializados.** Esses alimentos contêm tantos ingredientes que agridem o intestino e desequilibram o microbioma, que é difícil saber por onde começar! Conservantes e corantes sobrecarregam o fígado e fazem esse órgão vital ter dificuldade de metabolizar gordura, o que pode levar ao ganho de peso.

Alimentos industrializados muitas vezes contêm glúten como conservante. O glúten produz a zonulina, que faz as junções oclusivas das paredes intestinais se abrirem, causando aumento da permeabilidade intestinal, reações imunológicas, inflamações e ganho de peso. Outro ingrediente comum desses alimentos é a soja, que pode desencadear reações imunológicas se a pessoa tiver hiperpermeabilidade intestinal.

E a soja em geral é geneticamente modificada, o que representa um perigo para o microbioma. Alimentos industrializados contêm gorduras trans, gorduras hidrogenadas e/ou óleo de canola, que ameaçam o microbioma e a saúde de diversas maneiras (veja mais adiante). Por fim, os alimentos industrializados contêm xarope de milho com alto teor de frutose, que cria tantos problemas, que eu poderia escrever um livro só sobre esse assunto!

**Xarope de milho com alto teor de frutose.** Esse adoçante alimenta as bactérias nocivas. Como a maior parte do milho nos Estados Unidos é geneticamente modificada, o xarope de milho com alto teor de frutose também causa confusão no nosso “segundo genoma”.

Devido à maneira como a frutose é metabolizada no organismo, o xarope de milho com alto teor de frutose sobrecarrega o fígado, impedindo que o organismo se livre das toxinas e metabolize a gordura. Nem eu, nem nenhum médico, nutricionista ou outro profissional de saúde que eu conheça tem absolutamente nada de bom para falar do xarope de milho com alto teor de frutose.

Se quiser reequilibrar seu microbioma, restabelecer sua saúde intestinal e emagrecer, evite essa substância!

**Gorduras trans e hidrogenadas.** Essas são as gorduras prejudiciais encontradas em alimentos industrializados que causam inflamação imediata. As gorduras trans e hidrogenadas foram modificadas para aumentar sua durabilidade, mas não são benéficas para as células como são as gorduras saudáveis. As gorduras saudáveis são um importante componente da Dieta do Microbioma, pois são fundamentais para a formação e o reparo celular, o que as torna vital para a saúde intestinal e um bom funcionamento cerebral.

Consuma apenas gorduras saudáveis, e evite todas as gorduras trans e hidrogenadas. Elas desequilibram o microbioma, produzem inflamação e levam quase instantaneamente ao aumento de peso.

**Frutas secas ou enlatadas.** Esses alimentos aparentemente saudáveis geralmente contêm adição de açúcar e, portanto, desequilibram o microbioma; eles nutrem as bactérias nocivas com glicose e frutose. Além disso, ao alimentar as leveduras e outros microrganismos que gostam de açúcar, causam vontade de comer mais doces.

Sucos. Quando você transforma um alimento em suco, retira sua fibra e, como vimos, é a fibra que alimenta o microbioma. Os sucos de frutas contêm uma quantidade muito alta de frutose, que alimenta as bactérias nocivas. Mas, quando você chegar à fase de manutenção vitalícia, sucos de hortaliças poderão ser uma opção saudável. Entretanto, neste ponto do seu processo de cura, atenha-se a frutas e hortaliças in natura.

Até mesmo sucos aparentemente saudáveis, preparados na sua frente, muitas vezes contêm suco de maçã, e os sucos industrializados “saudáveis” são definitivamente cheios de sucos de fruta, mesmo os que se intitulam “verdes” (se não acreditar em mim, veja a lista de ingredientes). Alimentos in natura – e não sucos – são sua melhor opção neste momento.

Glúten. O glúten cria zonulina, que abre as junções oclusivas das paredes intestinais, predispondo ao desenvolvimento de hiperpermeabilidade intestinal.

**Todos os cereais, inclusive arroz e quinôa.** Cereais sem glúten, como arroz, painço e quinôa, podem ser opções saudáveis e serão incluídos na próxima fase da Dieta do Microbioma. Nesta primeira fase de limpeza, porém, gostaria que você os evitasse, pois eles alimentam alguns microrganismos nocivos, inclusive leveduras. Arroz e painço também contêm lectina, uma substância que bloqueia a absorção de minerais, portanto devem ser consumidos sempre com moderação.

No entanto, quando seu microbioma estiver mais equilibrado, você poderá comer alguns cereais sem glúten.

**Milho e amido de milho.** Se o milho for geneticamente modificado, ele é perigoso não só para o microbioma, mas também para todo o organismo. O milho é um cereal doce e rico em amido, portanto, pode alimentar as bactérias nocivas enquanto seu microbioma ainda estiver em desequilíbrio.

Todo tipo de açúcar e adoçante, naturais ou artificiais, exceto Lakanto. Como vimos, o açúcar e os adoçantes naturais alimentam as bactérias nocivas e desequilibram o microbioma, assim como os adoçantes artificiais. Além disso, tanto os adoçantes naturais como os artificiais sobrecarregam o fígado. Se você está procurando um substituto para o açúcar, use Lakanto ou diminua ao máximo o uso de açúcar.

Embora stevia e xilitol sejam substâncias naturais e preferíveis ao açúcar e aos adoçantes artificiais, recomendo apenas o uso de Lakanto.

Todos os produtos lácteos – leite, iogurte, queijo –, exceto manteiga e ghee (manteiga clarificada). Os produtos lácteos são saudáveis para muitas pessoas, e, a menos que você seja intolerante a lactose, ou atualmente tenha alguma intolerância aos produtos lácteos, poderá reintroduzi-los na Fase 2 da sua dieta, a de Estímulo Metabólico.

Mas, enquanto tiver esse excesso de permeabilidade intestinal – e, se estiver acima do peso, provavelmente é esse seu caso –, precisa evitar alimentos que possam fazer seu sistema imunológico reagir. Como os produtos lácteos estão entre os alimentos mais reativos, sugiro que os retire de sua alimentação nesta fase de cura.

Manteiga e ghee contêm apenas gordura – e não proteína do leite –, portanto você estará em segurança ao utilizá-los nessa fase.

**Ovos.** Os ovos, tanto as claras quanto as gemas, estão entre os alimentos mais saudáveis do mundo, mas, se você tiver hiperpermeabilidade intestinal, poderá ter reação a eles também. Eu os deixei para a próxima fase da Dieta do Microbioma, quando seu intestino sadio e seu microbioma mais equilibrado poderão tolerá-los.

Desconfio de que grande parte do problema com os ovos seja uma reação ao milho, à soja e a outros alimentos prejudiciais dados às galinhas criadas industrialmente. Quando comer ovos, se puder, compre ovos caipiras orgânicos.

**Soja, inclusive leite de soja, molho de soja, tofu, tempeh, missô e todas as formas de proteína isolada de soja, como as encontradas em muitas barras de proteína, shakes de proteína e proteína em pó (leia o rótulo!), exceto lecitina de soja.** Além de ser geneticamente modificada, a soja é outro alimento potencialmente reativo para muitas pessoas que têm hiperpermeabilidade intestinal.

A soja acarreta graves problemas para as mulheres, por causa da maneira como afeta a produção de estrogênio. A soja também tem efeitos negativos sobre a tireoide. Em todo caso, a única forma de soja saudável para os seres humanos é a fermentada, como no missô e no tofu; os seres humanos têm muita dificuldade de digerir proteína isolada de soja.

Embora a indústria da soja tenha feito uma excelente campanha publicitária promovendo-a como um alimento saudável, eu acredito que seja exatamente o oposto. Apesar de saber que muitas pessoas de renome discordam de mim, creio que a soja apresenta vários riscos à saúde, e a soja geneticamente modificada apresenta riscos ainda maiores. É melhor evitá-la.

**Frios e embutidos.** Esses alimentos geralmente contêm glúten, além de gorduras trans ou hidrogenadas. Fique longe deles.

**Amendoim e manteiga de amendoim.** Amendoim não é castanha; é leguminosa e, como tal, contém lectina, que prejudica a absorção de sais minerais. Contém também aflatoxina, uma toxina encontrada em vários tipos de mofo, que ameaça o equilíbrio microbiano.

**Óleo de canola e de algodão.** O óleo de canola na verdade é óleo de colza, um óleo industrial que não foi produzido originalmente para uso culinário. A colza foi geneticamente modificada, apresentando risco para o nosso "segundo genoma". Existem evidências também de que, com o tempo, o óleo de canola destrói a bainha de mielina que reveste os nervos, produzindo inúmeros sintomas.

**Batata-doce e inhame.** Esses alimentos são saudáveis quando consumidos com moderação. No entanto, são ricos em amido, que pode alimentar as bactérias nocivas. Deixe para saborear esses alimentos na Fase 3, quando seu microbioma estiver mais equilibrado.

**Leguminosas: todos os tipos de feijão (preto, branco, vermelho, roxinho, rajado etc.); fava; vagem, exceto grão-de-bico e lentilha.** As leguminosas podem ser excelentes fontes de proteína, fibra e sais minerais, mas, enquanto você tiver hiperpermeabilidade intestinal, seu trato intestinal terá dificuldade em lidar com elas.

As leguminosas também contêm lectina, que prejudica a absorção de minerais. Grão-de-bico e lentilha são mais fáceis de serem digeridos e têm tantos benefícios nutricionais, que são incluídos até na Fase 1 da Dieta do Microbioma. Esses alimentos contêm rafinose e estaquiose, altamente benéficos para o microbioma, bem como amido resistente, um tipo de fibra que é um poderoso prebiótico.

Alface-americana. Esse tipo de alface é o menos nutritivo de todos, e está repleto de inseticidas tóxicos que podem promover o desequilíbrio do microbioma. Troque pelos outros tipos de alface, que é muito mais saudável.

## **SUPER ALIMENTOS DO MICROBIOMA**

Como vimos na seção anterior, alguns Super alimentos e Super condimentos são bastante usados em toda a Dieta do Microbioma:

### **Probióticos naturais, que reabastecem seu microbioma com mais bactérias saudáveis:**

- Vegetais fermentados, principalmente chucrute, kimchi, kefir e iogurte de leite de cabra ou ovelha.

### **Prebióticos naturais, que nutrem as bactérias saudáveis já existentes no seu microbioma:**

- Alho.
- Alho-poró.
- Aspargo.
- Cebola.
- Cenoura.
- Rabanete.
- Tomate.

## SUPER CONDIMENTOS

- Canela, que equilibra os níveis de açúcar no sangue e, por conseguinte, ajuda a evitar a resistência à insulina e predispõe o corpo a queimar gordura, em vez de armazená-la.
- Cúrcuma, um anti-inflamatório natural que ajuda a tratar o intestino, equilibra o microbioma e promove o bom funcionamento cerebral, além de ter propriedades anticancerígenas.

## ALIMENTOS SAUDÁVEIS

Estes são os alimentos que você poderá saborear durante todas as fases da Dieta do Microbioma. Observe que todas as castanhas devem ser consumidas cruas, nunca torradas, pois isso destrói muitas de suas propriedades saudáveis.

### PROTEINAS

Peito de frango  
Iogurte Natural  
Painço  
Semente de Abóbora/Jerimum

### HORTALIÇAS

Alho	Nabo
Abóbora	Pepino
Abobrinha	Rabanete
Agrião	Repolho
Alcachofra	Salsão
Alcaparra	Tomate
Alface	
Aspargo	
Berinjela	
Beterraba	
Brócolis	
Cenoura	
Cebola	
Coentro	
Couve-flor	
Couve de bruxelas	
Espinafre	



## FRUTAS

Abacate  
Água de coco  
coco  
Cereja  
Frutas Vermelhas em geral  
Kiwi  
Laranja  
Maça (máximo uma por dia)  
Pera  
Toranja

## CASTANHAS E SEMENTES

Amêndoa  
Castanha do Pará  
Farinha ou pasta de castanhas  
Nozes

## ÓLEOS

Óleo de coco  
Leite de coco Natural  
Azeite de Oliva extra virgem  
Manteiga de Cabra orgânica  
Ghee

## LEGUMINOSAS

Grão de bico  
Lentilha

## TAMANHO DAS PORÇÕES

Não especifiquei o tamanho das porções na Dieta do Microbioma, exceto em alguns casos. O objetivo dessa dieta não é contar calorias nem medir porções, mas sim tratar o intestino, reequilibrar o microbioma e restaurar os níveis de ácido úrico e a sensação natural de fome e saciedade. Se você seguir o cardápio e o tamanho da porção, quando indicado, provavelmente não terá problemas. Dê mais importância ao prazer do que à quantidade!

### **FASE 1 – CARDÁPIO DOS QUATRO "R": 21 DIAS PARA A INTEGRIDADE INTESTINAL**

Eis aqui um plano alimentar para 21 dias. O asterisco indica que a receita é fornecida no final desse material. As três refeições e os dois lanches que compõem os cardápios, todos deliciosos, foram elaborados para deixá-lo satisfeito em todos os aspectos.

Incluí alimentos fermentados porque, como vimos, eles contêm culturas vivas que reabastecem seu microbioma. Você pode escolher os alimentos fermentados que preferir: kimchi, chucrute ou qualquer tipo de vegetal fermentado. Compre produtos fermentados orgânicos e preparados sem soro de leite, que é um produto lácteo.

Talvez você não esteja habituado a comer alimentos fermentados, por esse motivo vou começar com porções pequenas e aumentá-las gradualmente.

Embora a Dieta do Microbioma tenha tudo de que você precisa, pode ser que você fique com fome após a refeição ou entre as refeições, enquanto realiza essa transição para uma nova maneira de se alimentar.

Nesse caso, sugiro que coma bastante kimchi, chucrute cru e vegetais fermentados, alimentos substanciosos que têm efeito benéfico sobre o microbioma.

Você também pode acrescentar qualquer uma destas opções a qualquer refeição ou lanche:

- Salada com vinagrete de limão\* e qualquer um dos seguintes ingredientes: alface (exceto a alface-americana), agrião, aspargo, pepino, pimentão vermelho, cebola roxa ou cebolinha. Se colocar meio abacate, acrescentará um pouco mais de gorduras saudáveis.
- Todos os tipos de brócolis e de couve.
- Os petiscos a seguir, que fazem parte dos cardápios: couve-flor assada com cúrcuma\*, chips de couve\*, aspargos assados com limão\*.

Gostaria que você evitasse álcool nas Fases 1 e 2, por causa do possível impacto negativo sobre o microbioma. Na Fase 3, poderá incluir certas bebidas alcoólicas, como parte da tolerância de 30%. Nas três fases, aconselho a restringir a ingestão de café com cafeína a uma ou duas xícaras por dia, e chá com cafeína entre três e cinco xícaras por dia.

Café e chá descafeinados você pode tomar à vontade. Evite suco de frutas, pois essa é a maneira menos saudável de consumir frutas – você precisa da fibra junto com a frutose!

Sucos de hortaliças são saudáveis quando frescos e quando contêm realmente apenas hortaliças, mas cuidado com esses sucos industrializados, que geralmente contêm uma grande quantidade de suco de frutas. Eles podem ser “naturais”, como afirma o rótulo, mas não são necessariamente saudáveis, principalmente se estiver tentando emagrecer.

## **SUPER SUPLEMENTOS DO MICROBIOMA**

Tome estes suplementos a qualquer hora do dia, perto ou não das refeições, salvo indicação em contrário. Para remover as bactérias nocivas do seu intestino, você tem duas opções:

1) Utilizar os seguintes ingredientes:

- Ácido caprílico. (óleo de coco contém)
- Alho.
- Óleo de orégano.

## Para repor o ácido gástrico

- Ácido clorídrico, 1.000 mg em cada refeição;
- OU
- Vinagre de maçã, 1 colher de chá diluída em 5 a 6 colheres de chá de água em cada refeição. Aumente a dose aos poucos, até atingir 3 a 4 colheres de chá de vinagre em cada refeição.

## REINOCULAÇÃO COM PROBIÓTICOS

1) Procure um bom probiótico com as seguintes qualidades:

- Quanto maior a diversificação de espécies, melhor;
- Deve conter pelo menos três tipos de Lactobacillus: acidophilus, rhamnosus e plantarum;
- Deve conter diferentes tipos de bifidobactérias;
- Deve conter entre 50 e 200 bilhões de bactérias – quanto mais, melhor.

Tome um comprimido ou sachê por dia.

2) Se você estiver acima do peso, para ajudar a emagrecer, tome Acidophilus gasseri, que você terá de comprar separadamente, a menos que encontre um dos poucos probióticos que contêm esse lactobacilo. Tome conforme as instruções do produto.

## REINOCULAÇÃO COM PREBIÓTICOS

1) Banana Verde: Uma banana média verde picada e batida com abacatada, frutas vermelhas (morango), iogurte natural ou coalhada. É interessante congelar essas bananas verdes para evitar que elas amadureçam e percam o efeito!

2) Polvilho Doce: De 2 a 3 colheres de sopa batidas na abacatada, iogurte ou coalhada.

3) Fécula de Batata Crua: De 2 a 3 colheres de sopa batidas na abacatada, iogurte ou coalhada.

## CARDÁPIOS DA DIETA DO MICROBIOMA

**Obs: Todas as sobras das receitas podem ser congeladas em várias porções e reaproveitadas durante a dieta.**



### FASE 1

---

#### PRIMEIRA SEMANA

##### DIA 1

##### CAFÉ DA MANHÃ

Vitamina energizante\*.

---

##### LANCHE DA MANHÃ

Tomates-cereja e rodela de rabanete com pasta de semente de girassol.

---

##### ALMOÇO

Salada verde feita com Super alimentos prebióticos e vinagrete de limão\*.

---

##### LANCHE DA TARDE

Framboesas e mirtilos (ou outras frutas vermelhas) com dez amêndoas.

---

##### JANTAR

Frango ao forno com limão\* e 2 colheres de sopa de kimchi.

---

## DIA 2

### CAFÉ DA MANHÃ

Salada de frutas com hortelã e castanha-do-pará\*.

---

### LANCHE DA MANHÃ

Palitos de salsão e cenoura com pasta de amêndoa.

---

### ALMOÇO

Sopa de frango\*.

---

### LANCHE DA TARDE

Couve-flor assada com cúrcuma\*.

---

### JANTAR

Frango grelhado\* e salada de erva-doce\* com vinagrete de limão\*; mix de folhas verdes (incluir agrião) e 2½ colheres de sopa de beterraba fermentada ou outro vegetal fermentado de sua preferência.

---

## DIA 3

### CAFÉ DA MANHÃ

Meia toranja e meia laranja em gomos com canela, e morangos.

---

### LANCHE DA MANHÃ

Tomates-cereja e rodela de rabanete com pasta de semente de girassol.

---

### ALMOÇO

Vitamina de guacamole\*.

---

### LANCHE DA TARDE

Couve-flor assada com cúrcuma\* (use a porção congelada do Dia 2).

---

### JANTAR

Ensopado de frango com cebola\* e 3 colheres de sopa de seu vegetal fermentado favorito.

---

## DIA 4

### CAFÉ DA MANHÃ

Vitamina energizante\*.

### LANCHE DA MANHÃ

Rodelas de tomate, pepino e rabanete temperados com azeite de oliva e sal marinho.

### ALMOÇO

Sopa de frango\*.

### LANCHE DA TARDE

Chips de couve\*.

### JANTAR

Frango ao forno com limão\* (use a porção congelada do Dia 1) e 3½ colheres de sopa de vegetais fermentados de sua preferência.

## DIA 5

### CAFÉ DA MANHÃ

Vitamina de manga\*.

### LANCHE DA MANHÃ

Couve-flor assada com cúrcuma\* (use a porção congelada do Dia 2) e dez castanhas-de-caju.

### ALMOÇO

Salada de aspargos com vinagrete de limão\*.

### LANCHE DA TARDE

Kiwi e frutas vermelhas.

### JANTAR

Ensopado de frango com cebola\* (use a porção congelada do Dia 3) e 4 colheres de sopa de vegetais fermentados de sua preferência.

## DIA 6

### CAFÉ DA MANHÃ

Vitamina de nectarina ou pera madura e kiwi\*.

### LANCHE DA MANHÃ

Alcachofra com molho de mostarda e limão\*.

### ALMOÇO

Salada de frango com erva-doce, tomate, azeitonas e folhas verdes\*.

### LANCHE DA TARDE

Chips de couve\*.

### JANTAR

Frango ao forno com limão\* e 2 colheres de sopa de kimchi.

## DIA 7

### CAFÉ DA MANHÃ

Salada de frutas com hortelã e canela\*.

### LANCHE DA MANHÃ

Palitinhos de cenoura e salsão com pasta de semente de girassol.

### ALMOÇO

Sopa de frango\* (use a porção congelada da sopa que você preparou no Dia 2).

### LANCHE DA TARDE

Grão-de-bico com especiarias\*.

### JANTAR

Salada de frango com erva-doce, tomate, azeitonas e folhas verdes\*. e 5 colheres de sopa de vegetais fermentados de sua preferência.



## SEGUNDA SEMANA

### DIA 8

#### CAFÉ DA MANHÃ

Meia toranja com canela e frutas vermelhas, e dez nozes.

#### LANCHE DA MANHÃ

Chips de couve\*.

#### ALMOÇO

Gaspacho\*.

#### LANCHE DA TARDE

Alcachofra com molho de mostarda e limão\* (use a porção congelada do Dia 6)

#### JANTAR

Ensopado de cordeiro com lentilha\*, salada de folhas verdes e 5½ colheres de sopa de vegetais fermentados de sua preferência.

### DIA 9

#### CAFÉ DA MANHÃ

Vitamina de manga\*.

#### LANCHE DA MANHÃ

Aspargos assados com limão\* e dez amêndoas.

#### ALMOÇO

Sopa de legumes ao pesto\*.

#### LANCHE DA TARDE

Grão-de-bico com especiarias\* (use a porção congelada do Dia 7; para deixar os grãos-de-bico crocantes, reaqueça no forno a 180°).

#### JANTAR

Ensopado de cordeiro com lentilha\* (use a porção congelada do Dia 8) e 6 colheres de sopa de vegetais fermentados de sua preferência.

## DIA 10

### CAFÉ DA MANHÃ

Salada de frutas com hortelã e castanha-do-pará\*.

### LANCHE DA MANHÃ

Vitamina de guacamole\*.

### ALMOÇO

Salada romena de berinjela\*.

### LANCHE DA TARDE

Chips de couve\*.

### JANTAR

Ensopado de frango com ervas aromáticas\* e 6 colheres de sopa de vegetais fermentados de sua preferência.

## DIA 11

### CAFÉ DA MANHÃ

Vitamina energizante\*.

### LANCHE DA MANHÃ

Grão-de-bico com especiarias\*.

### ALMOÇO

Sopa de frango com couve e cenoura\* (use a porção congelada do caldo de galinha\* preparado no início da dieta).

### LANCHE DA TARDE

Aspargos assados com limão\* e amêndoas (use a porção congelada dos aspargos que sobraram da salada de aspargos\* que você fez no dia 5).

### JANTAR

Ensopado de frango com cebola\* (use a porção congelada do Dia 3) e 4 colheres de sopa de vegetais fermentados de sua preferência.

## DIA 12

### CAFÉ DA MANHÃ

Salada de frutas cítricas com castanha-do-pará e hortelã.\*

### LANCHE DA MANHÃ

Hortaliças cruas sortidas com pesto de manjericão\*.

### ALMOÇO

Salada de frango com erva-doce, tomate, azeitonas e folhas verdes\*.

### LANCHE DA TARDE

Castanhas e frutas vermelhas.

### JANTAR

Frango com maçã ao forno\*, salada de folhas verdes e 6 colheres de sopa de vegetais fermentados de sua preferência.

## DIA 13

### CAFÉ DA MANHÃ

Salada de abacate e frutas cítricas\*.

### LANCHE DA MANHÃ

Gaspacho\*.

### ALMOÇO

Cogumelos recheados\* sobre leito de salteado de verduras\* (tente brócolis comum).

### LANCHE DA TARDE

Tomates-cereja e rodelas de rabanete temperados com azeite de oliva e sal integral.

### JANTAR

Frango grelhado\* e salada de erva-doce\* com vinagrete de limão\*; mix de folhas verdes (incluir agrião) e 2½ colheres de sopa de beterraba fermentada ou outro vegetal fermentado de sua preferência.

**DIA 14**

**CAFÉ DA MANHÃ**

Vitamina de pera madura e kiwi\*.

---

**LANCHE DA MANHÃ**

Fatias de maçã com pasta de amêndoa.

---

**ALMOÇO**

Salada de rúcula\*.

---

**LANCHE DA TARDE**

Alcachofra com molho de mostarda e limão\* (use o molho que sobrou do Dia 6).

---

**JANTAR**

Ensopado vegetariano com cúrcuma\* e 6 colheres de sopa de vegetais fermentados de sua preferência.

---

## TERCEIRA SEMANA

### DIA 15

#### CAFÉ DA MANHÃ

Salada de frutas com hortelã e castanha-do-pará\*.

---

#### LANCHE DA MANHÃ

Grão-de-bico com especiarias\* (use a porção congelada do Dia 7; para deixá-los crocantes, reaqueça no forno a 180°).

---

#### ALMOÇO

Salada romena de berinjela\* (use a porção congelada do Dia 10).

---

#### LANCHE DA TARDE

Vitamina de guacamole\*.

---

#### JANTAR

Sopa de frango com couve e cenoura\* (use a porção congelada do caldo de galinha\* preparado no início da dieta).

---

### DIA 16

#### CAFÉ DA MANHÃ

Vitamina energizante\*.

---

#### LANCHE DA MANHÃ

Tomates-cereja e palitinhos de cenoura e salsão com pesto de manjeriço\* (use a porção congelada do molho do Dia 6).

---

#### ALMOÇO

Sopa de frango\* (use a porção congelada do caldo de galinha\* que você preparou no início da dieta).

---

#### LANCHE DA TARDE

Cogumelos recheados\* (use a porção congelada do Dia 13).

---

#### JANTAR

Salada de frango com erva-doce, tomate, azeitonas e folhas verdes\*.

---

## DIA 17

### CAFÉ DA MANHÃ

Gomos de toranja e laranja com canela.

### LANCHE DA MANHÃ

Chips de couve\*.

### ALMOÇO

Salada verde com erva-doce, tomate, aspargos e rabanete, com vinagrete de limão\*.

### LANCHE DA TARDE

Fatias de maçã com pasta de amêndoa.

### JANTAR

Ensopado de cordeiro com lentilha\* (use a porção congelada do Dia 9) e 6 colheres de sopa de vegetais fermentados de sua preferência.

## DIA 18

### CAFÉ DA MANHÃ

Salada de frutas com hortelã e castanha-do-pará\*.

### LANCHE DA MANHÃ

Tomates-cereja, rabanete, pimentão vermelho e pepino com molho romesco\* à parte (use a porção congelada do molho que sobrou do Dia 13).

### ALMOÇO

Salada romena de berinjela\* (use a a porção congelada da salada que sobrou do Dia 10).

### LANCHE DA TARDE

Chips de couve\*.

### JANTAR

Frango grelhado\* e salada de erva-doce\* com vinagrete de limão\*; mix de folhas verdes (incluir agrião) e 2½ colheres de sopa de beterraba fermentada ou outro vegetal fermentado de sua preferência.

## DIA 19

### CAFÉ DA MANHÃ

Vitamina de pera madura e kiwi\*.

### LANCHE DA MANHÃ

Aspargos assados com limão\* e dez amêndoas.

### ALMOÇO

Salada de rúcula\*.

### LANCHE DA TARDE

Grão-de-bico com especiarias\*.

### JANTAR

Ensopado vegetariano com cúrcuma\* (use a porção congelada do Dia 14) e 6 colheres de sopa de vegetais fermentados de sua preferência.

## DIA 20

### CAFÉ DA MANHÃ

Vitamina de manga\*.

### LANCHE DA MANHÃ

Alcachofra com molho de mostarda e limão\* (use a porção congelada do molho que sobrou do Dia 6)

### ALMOÇO

Salada de frango com erva-doce, tomate, azeitonas e folhas verdes\*.

### LANCHE DA TARDE

Aspargos assados com limão\* e dez amêndoas (use a porção congelada de aspargos do Dia 19).

### JANTAR

Frango com maçã ao forno\* (use a porção congelada do Dia 12), salada de folhas verdes e 6 colheres de sopa de vegetais fermentados de sua preferência.

**DIA 21**

**CAFÉ DA MANHÃ**

Meia toranja com frutas vermelhas e canela, e quatro castanhas-do-pará.

---

**LANCHE DA MANHÃ**

Grão-de-bico com especiarias\* (use a porção congelada do Dia 19).

---

**ALMOÇO**

Sopa de frango com couve e cenoura\* (use a porção congelada do caldo de galinha\* que você preparou no início da dieta).

---

**LANCHE DA TARDE**

Fatias de maçã com pasta de amêndoa.

---

**JANTAR**

Salada de frango com erva-doce, tomate, azeitonas e folhas verdes\*.

---



**FASE 2:**  
CARDÁPIO DE ESTÍMULO  
METABÓLICO



Parabéns! Você concluiu os primeiros 21 dias da Dieta do Microbioma. Seu problema de hiperpermeabilidade intestinal diminuiu, – talvez tenha até acabado –, os níveis de ácido úrico já devem estar normais e seu microbioma está muito melhor, embora ainda haja muito trabalho a fazer. Por esse motivo, nesta fase, você vai eliminar todos os alimentos que poderiam comprometer seriamente sua dieta, enquanto continua a consumir alimentos benéficos e fermentados.

## PRINCÍPIOS DO CARDÁPIO DE ESTÍMULO METABÓLICO

Nosso objetivo nas próximas quatro semanas é estimular verdadeiramente seu metabolismo. Um microbioma mais saudável ajudará a reduzir seu grau de inflamação, isto é ótimo se você estiver em meio a uma crise de gota, diminuindo o tempo de duração da crise, e também, fará com que o organismo passe a queimar gordura, em vez de armazená-la, o que é ótimo se você está com problema de gordura no fígado e excesso de peso.

Mudar a própria atitude em relação às refeições, ou seja, comer sem estresse, também vai ajudar. Fazer uma pausa antes da refeição, para sair do modo de “luta ou fuga” e passar para o de “repouso e digestão” – do sistema nervoso simpático para o sistema nervoso parassimpático – promoverá um enorme estímulo metabólico. Por esse motivo, durante as próximas quatro semanas, quero que você tente comer sem estresse.

## ADESÃO DE 90% À DIETA

Como seu trato intestinal e seu microbioma estão muito mais fortes agora, você tem uma pequena margem de liberdade nesta fase da Dieta do Microbioma. Pode manter 90% de adesão a ela. Isso significa que, das 35 refeições e lanches da semana, três ou quatro poderão incluir um alimento que não faça parte do cardápio nem da minha lista de alimentos aceitáveis. No entanto, você ainda deve continuar evitando alguns alimentos.

## ALIMENTOS QUE DEVEM SER EVITADOS

Como expliquei na Fase 1, os alimentos a seguir são tão prejudiciais para o trato intestinal e o microbioma, que você deverá evitá-los também durante a Fase 2. São eles:

- Alimentos processados ou industriais.
- Frutas secas ou em compota.
- Xarope de milho com alto teor de frutose.
- Sucos.
- Gorduras trans.
- Glúten.
- Gorduras hidrogenadas.

## ALIMENTOS QUE PODEM SER REINTRODUZIDOS

Agora que seu intestino está mais forte e seu microbioma, mais equilibrado, você poderá acrescentar os alimentos saudáveis a seguir à sua dieta. Os cardápios e as receitas da Fase 2 incluem estas opções.

### Produtos lácteos

- Todos os produtos derivados do leite de cabra ou ovelha: leite, queijo, iogurte.
- Todos os tipos de kefir, inclusive de leite de vaca.

Entretanto, se você apresentar forte reação aos produtos lácteos, poderá substituir por kefir ou leite de coco nas receitas de vitaminas e apenas deixar de fora o queijo e o iogurte.

### Ovos

- De preferência, ovos caipiras orgânicos enriquecidos com ômega 3.

### Frutas

- Manga.
- Melões de todos os tipos – mas não melancia, que tem uma concentração muito alta de açúcar.
- Pêssego.
- Pera.

### Cereais sem glúten

- Amaranto.
- Trigo-sarraceno (sim, trigo contém glúten, mas trigo-sarraceno não!).
- Painço.
- Aveia, se tiver sido produzida em uma instalação capaz de mantê-la isenta de glúten.
- Quinôa.
- Arroz: integral, basmati e selvagem, mas não arroz branco, que é muito rico em amido e tem pouquíssimos nutrientes vitais.

### Leguminosas

- Vagem.
- Todos os tipos de feijão: preto, branco, vermelho, roxinho, rajado.

## **Vegetais**

- Batata-doce, inhame.

## **FASE 2 – ESTÍMULO METABÓLICO: QUATRO SEMANAS PARA ACELERAR SEU METABOLISMO**

Forneço um cardápio para catorze dias. Depois que tiver concluído essas duas primeiras semanas, repita o cardápio nas duas semanas seguintes. Se quiser, pode acrescentar qualquer uma das opções a seguir a qualquer refeição ou lanche:

- Salada com vinagrete de limão\*, inclusive qualquer um destes ingredientes: alface (exceto alface-americana), agrião, aspargo, pepino, pimentão vermelho, cebolinha, cebola roxa. Se quiser, pode adicionar um quarto de abacate.
- Brócolis, couve, couve-rábano.
- Alimentos fermentados: kimchi, chucrute ou vegetais fermentados de sua preferência.
- Os petiscos a seguir, que fazem parte dos cardápios: couve-flor assada com cúrcuma\*, chips de couve\*, aspargos assados com limão\*.

Algumas informações a seguir podem ser repetidas, mas quero que você fique seguro do que fazer, agora que mudou para a Fase 2 de sua dieta.

Gostaria que você evitasse álcool nas Fases 1 e 2, principalmente se passou recentemente ou estiver em meio a uma crise de gota e por causa do possível impacto negativo sobre o microbioma. Nas três fases, eu o aconselho a restringir a ingestão de café com cafeína a uma ou duas xícaras por dia, e chá com cafeína entre três e cinco xícaras por dia.

Café descafeinado e chá de ervas você pode tomar à vontade. Evite suco de frutas, pois essa é a maneira menos saudável de consumi-las – você precisa da fibra junto com a frutose! Sucos de hortaliças são saudáveis quando frescos e quando contêm realmente apenas hortaliças, mas cuidado com esses sucos industrializados, que geralmente contêm uma grande quantidade de suco de frutas. Eles podem ser “naturais”, como afirma o rótulo, mas não são necessariamente saudáveis, principalmente se estiver tentando emagrecer.

## SUPER SUPLEMENTOS DO MICROBIOMA

Tome estes suplementos a qualquer hora do dia, perto ou não das refeições, salvo indicação em contrário. Para remover as bactérias nocivas do seu intestino, você tem duas opções:

1) Utilizar os seguintes ingredientes:

- Ácido caprílico. (óleo de coco contém)
- Alho.
- Óleo de orégano.

### Para repor o ácido gástrico

- Ácido clorídrico, 1.000 mg em cada refeição;
- OU
- Vinagre de maçã, 1 colher de chá diluída em 5 a 6 colheres de chá de água em cada refeição. Aumente a dose aos poucos, até atingir 3 a 4 colheres de chá de vinagre em cada refeição.

## REINOCULAÇÃO COM PROBIÓTICOS

1) Procure um bom probiótico com as seguintes qualidades:

- Quanto maior a diversificação de espécies, melhor;
- Deve conter pelo menos três tipos de Lactobacillus: acidophilus, rhamnosus e plantarum;
- Deve conter diferentes tipos de bifidobactérias;
- Deve conter entre 50 e 200 bilhões de bactérias – quanto mais, melhor.

### Tome um comprimido ou sachê por dia.

2) Se você estiver acima do peso, para ajudar a emagrecer, tome Acidophilus gasseri, que você terá de comprar separadamente, a menos que encontre um dos poucos probióticos que contêm esse lactobacilo. Tome conforme as instruções do produto.

## REINOCULAÇÃO COM PREBIÓTICOS

- 1) Banana Verde: Uma banana média verde picada e batida com abacatada, frutas vermelhas (morango), iogurte natural ou coalhada. É interessante congelar essas bananas verdes para evitar que elas amadureçam e percam o efeito!
- 2) Polvilho Doce: De 2 a 3 colheres de sopa batidas na abacatada, iogurte ou coalhada.
- 3) Fécula de Batata Crua: De 2 a 3 colheres de sopa batidas na abacatada, iogurte ou coalhada.

## CARDÁPIOS DE ESTÍMULO METABÓLICO



### FASE 2

#### PRIMEIRA SEMANA

##### DIA 1

##### CAFÉ DA MANHÃ

Salada de frutas com hortelã e castanha-do-pará\*.

##### LANCHE DA MANHÃ

Tomates-cereja e rodela de rabanete com pasta de amêndoa.

##### ALMOÇO

Gaspacho\*.

##### LANCHE DA TARDE

Grão-de-bico com especiarias\* (use a porção congelada do Dia 21 da Fase 1). Vitamina de guacamole\*.

##### JANTAR

Frango à italiana\*, quinoa cozida\*, vagem e 6 colheres de sopa de vegetais fermentados de sua preferência.

**DIA 2****CAFÉ DA MANHÃ**

Granola com aveia e farofa de linhaça\* com maçã e leite de coco.

---

**LANCHE DA MANHÃ**

Tomate, pepino, cenoura e folhas de endívia com molho romesco\*.

---

**ALMOÇO**

Salada de queijo de cabra, beterraba e cenoura\*.

---

**LANCHE DA TARDE**

Aspargos assados com limão\* (use a porção congelada do Dia 19 da Fase 1).

---

**JANTAR**

3 ovos mexidos com cúrcuma, alface e tomate, e 6 colheres de sopa de vegetais fermentados de sua preferência.

---

**DIA 3****CAFÉ DA MANHÃ**

Ovos pochés sobre abacate, tomate e iogurte\*.

---

**LANCHE DA MANHÃ**

Fatias de maçã com pasta de amêndoa.

---

**ALMOÇO**

Arroz com feijão à moda mexicana\*, salada de folhas verdes e 6 colheres de sopa de vegetais fermentados de sua preferência.

---

**LANCHE DA TARDE**

Chips de batata-doce\*

---

**JANTAR**

Sopa de beterraba\* com salada verde e 6 colheres de sopa de vegetais fermentados de sua preferência.

---

**DIA 4****CAFÉ DA MANHÃ**

Granola com aveia e farofa de linhaça\*, frutas vermelhas e leite de coco.

**LANCHE DA MANHÃ**

Hortaliças sortidas de sua escolha com pinholes e pesto de manjericão\* (use o pesto congelado que sobrou do Dia 6 da Fase 1).

**ALMOÇO**

Sopa de alho-poró\*.

**LANCHE DA TARDE**

Aspargos assados com limão\*.

**JANTAR**

Arroz com feijão à moda mexicana\*, salada de folhas verdes e 6 colheres de sopa de vegetais fermentados de sua preferência.

**DIA 5****CAFÉ DA MANHÃ**

Dois ovos cozidos com tomate, rabanete e aspargos.

**LANCHE DA MANHÃ**

Fatias de manga e maçã com pasta de amêndoa.

**ALMOÇO**

Salada grega de couve\*.

**LANCHE DA TARDE**

Vitamina de maçã 'cozida'\*.

**JANTAR**

Frango à italiana\* (use a porção congelada do Dia 1º) com quinoa cozida\* e vagem, e 6 colheres de sopa de vegetais fermentados de sua preferência.



**DIA 6****CAFÉ DA MANHÃ**

Quinôa com maçã e amêndoas\*.

---

**LANCHE DA MANHÃ**

Meia toranja com canela.

---

**ALMOÇO**

Salada de arroz e feijão-preto\* (use a porção congelada do arroz com feijão à moda mexicana\* do Dia 4) acompanhada de folhas verdes e tomates temperados com vinagrete de laranja e cominho\*.

---

**LANCHE DA TARDE**

Couve-flor assada com cúrcuma\*.

---

**JANTAR**

Peixe de coco\* e 6 colheres de sopa de vegetais fermentados de sua preferência.

---

**DIA 7****CAFÉ DA MANHÃ**

Ovos mexidos com alho-poró, cebola e estragão\*.

---

**LANCHE DA MANHÃ**

Vitamina de manga\*.

---

**ALMOÇO**

Salada de espinafre e maçã\*.

---

**LANCHE DA TARDE**

Grão-de-bico com especiarias\* (use a porção congelada do Dia 1º).

---

**JANTAR**

Ovos mexidos com alho-poró, cebola e estragão\*. e 6 colheres de sopa de vegetais fermentados de sua preferência.

---

**SEGUNDA SEMANA****DIA 8****CAFÉ DA MANHÃ**

Vitamina de mirtilo e couve\*.

**LANCHE DA MANHÃ**

Grão-de-bico com especiarias\* (use a porção congelada do Dia 1º).

**ALMOÇO**

Salada grega com queijo feta\*.

**LANCHE DA TARDE**

Hortalças sortidas com pesto de manjerição\*.

**JANTAR**

Cordeiro à provençal\* e 6 colheres de sopa de vegetais fermentados de sua preferência.

**DIA 9****CAFÉ DA MANHÃ**

Fritada\* com acelga, cebola e batata.

**LANCHE DA MANHÃ**

Vitamina de manga\*.

**ALMOÇO**

Salada de arroz e beterraba com vinagrete de laranja\*.

**LANCHE DA TARDE**

Abobrinha, rabanete e palitinhos de cenoura com Molho pesto\* (use a porção congelada de molho do Dia 6 da Fase 1).

**JANTAR**

Frango grelhado\*. salteado de verduras\*, quinôa cozida\* e 6 colheres de sopa de vegetais fermentados de sua preferência.

**DIA 10****CAFÉ DA MANHÃ**

Salada de avocado e frutas cítricas\*.

---

**LANCHE DA MANHÃ**

Sopa de grão-de-bico e escarola\* (use o caldo de galinha que você preparou no início da dieta).

---

**ALMOÇO**

Fritada\* (use a porção congelada do Dia 9).

---

**LANCHE DA TARDE**

Maçã assada com canela (veja as instruções na salada de espinafre e maçã\*).

---

**JANTAR**

Salmão grelhado\*. acompanhado de arroz integral e salada de folhas verdes, e 6 colheres de sopa de vegetais fermentados de sua preferência.

---

**DIA 11****CAFÉ DA MANHÃ**

Granola com aveia e farofa de linhaça\* com frutas e leite de coco.

---

**LANCHE DA MANHÃ**

Tomates-cereja e rodela de rabanete com pasta de amêndoa.

---

**ALMOÇO**

Sopa turca de pepino\*.

---

**LANCHE DA TARDE**

Aspargos assados com limão\*.

---

**JANTAR**

Sopa de beterraba\* (use a porção congelada do Dia 3), salada verde e 6 colheres de sopa de vegetais fermentados de sua preferência.

---

**DIA 12****CAFÉ DA MANHÃ**

Ovos cozidos com tomate, pepino, azeitonas e rodelas de rabanete.

**LANCHE DA MANHÃ**

Vitamina de guacamole\*.

**ALMOÇO**

Salada verde coberta com peixe de coco\*, aspargos assados com limão\* e tomate (use a porção congelada de peixe do Dia 9 e a de aspargos do Dia 11).

**LANCHE DA TARDE**

Hortalças com molho de iogurte à moda turca\*.

**JANTAR**

Sopa de frango\* e 6 colheres de sopa de vegetais fermentados de sua preferência.

**DIA 13****CAFÉ DA MANHÃ**

Vitamina de maçã 'cozida'\*.

**LANCHE DA MANHÃ**

Couve-flor assada com cúrcuma\*.

**ALMOÇO**

Salada com pera, roquefort e nozes\*.

**LANCHE DA TARDE**

Sopa turca de pepino\* (use a porção congelada da sopa do Dia 11).

**JANTAR**

Frango grelhado\*, salteado de verduras\* e 6 colheres de sopa de vegetais fermentados de sua preferência.

**DIA 14****CAFÉ DA MANHÃ**

Ovos pochés sobre abacate, tomate e iogurte\*.

---

**LANCHE DA MANHÃ**

Fatias de pera com pasta de amêndoa.

---

**ALMOÇO**

Salada de espinafre e maçã\*.

---

**LANCHE DA TARDE**

Couve-flor assada com cúrcuma\* (use a porção congelada do Dia 13).

---

**JANTAR**

Frango jamaicano\* com molho de manga\*, brócolis no vapor com ¼ de limão, painço cozido e 6 colheres de sopa de vegetais fermentados de sua preferência.

---



**LISTA DE UTENSÍLIOS E  
MANTIMENTOS PARA FASE 1 E 2  
DA DIETA DO MICROBIOMA**

Estes são os utensílios que você vai usar durante as Fases 1 e 2, bem como os alimentos que não podem faltar na sua despensa. Tenha-os à mão quando iniciar a Dieta do Microbioma. Você pode comprá-los com antecedência ou quando fizer as compras da primeira semana. Alguns podem ser adquiridos on-line – veja a seção Recursos.

## Utensílios

- 1 Tigela pequena
- 1 Tigela média (2,5 litros)
- 1 Panela pequena
- 1 Panela média com tampa
- 1 Refratário pequeno com tampa
- 1 Frigideira de ferro fundido (15 cm de diâmetro)
- 1 Frigideira (20 cm de diâmetro)
- 1 Panela alta (4 litros)
- 1 Assadeira de 30 × 45 cm
- 1 Cesto de cozimento a vapor que se encaixe em uma panela média com tampa potes de vários tamanhos, próprios para guardar alimentos na geladeira e no freezer
- 1 Espátula de metal
- 1 Liquidificador potente
- 1 Peneira grande de metal
- 1 Jogo de colheres medidas
- 1 Jogo de xícaras medidas
- 1 Colher ou faca para toranja (grapefruit)
- 1 Fatiador de alimentos com protetor de mão (mandolin)

## Alimentos

Castanhas e pastas de castanhas

Pastas de castanhas:

Pasta de amêndoa

Pasta de semente de girassol

Castanhas (cruas, e não torradas)

Amêndoa

Castanha-do-pará

Macadâmia

Nozes

## Óleos

Azeite de oliva

Óleo de coco

Óleo de linhaça

## Condimentos

Canela

Cominho

Cúrcuma

Pimenta-da-jamaica

Pimenta-do-reino

## Outros alimentos

Manteiga de cabra ou ghee (orgânica),

9 embalagens de 270g de grão-de-bico orgânico

1 pote de 300g vegetais fermentados,

6 potes de 480g (verifique se não foi utilizado soro de leite no processo de fermentação) proteína de ervilha em pó,

1 embalagem de 240 g kimchi,

1 pote de 480 g Lakanto,

1 embalagem de 240 g farinha de arroz,

90g chucrute (preparado sem soro de leite).



**LISTAS DE COMPRAS PARA A FASE 1****Semana 1****Frutas**

- 3 maçãs
- 3 avocados
- 1 xícara de mirtilo
- 3 toranjas
- 5 kiwis
- 3 limões-sicilianos
- 1 limão-taiti
- 2 mangas
- 1 Pera madura
- 6 laranjas
- 1 xícara de framboesas
- 2 xícaras de morangos

**Carnes**

- 1 frango de 2½ kg (para o caldo de galinha\*)
- ½ kg de peito ou sobrecoxa de frango sem osso

**Hortaliças e ervas**

- 2 alcachofras médias
- 250 g de aspargos
- 1 maço de manjeriço
- 14 cenouras
- 1 couve-flor
- 4 xícaras de tomate-cereja
- 1 maço de salsa
- 3 pepinos
- 1 maço de endro fresco
- 1 erva-doce
- 1 cabeça grande de alho
- 250 g de gengibre
- 12 xícaras de folhas verdes para salada
- 1 maço médio de couve
- 1 maço de hortelã

250 g de champinhons  
1½ kg de cebola comum  
1 cebola roxa  
1 maço de salsinha  
1 maço de rabanete  
1 pimentão vermelho pequeno  
60 g de ervilha-torta  
1 acelga ou escarola pequena  
1 abóbora pequena  
1 abobrinha  
4 tomates maduros  
1 maço de agrião

## Semana 2

### Frutas

6 maçãs grandes  
1 xícara de mirtilo  
2 toranjas  
2 kiwis  
2 limões-sicilianos  
1 limão-taiti  
1 manga  
3 nectarinas ou peras maduras  
2 laranjas

### Carnes

½ kg de peito ou sobrecoxa de frango sem osso e sem pele

### Hortaliças e ervas

2 alcachofras  
24 aspargos  
2 abacates  
1 maço de rúcula  
1 maço de manjericão  
1 maço de brócolis comum ou escarola  
1 repolho pequeno  
9 cenouras  
1 maço de coentro

- 1 maço de rabanete
- 1 couve-flor
- 1 berinjela média
- 1 erva-doce pequena
- 2 maços de couve
- 1 alho-poró
- 1 maço de hortelã
- 7 champinhons, ou cogumelos crimini grandes ou portobello pequenos
- 2 cogumelos portobello médios
- 1 pimentão verde
- 1 pimenta-jalapenho
- 1 pimentão vermelho
- 1 abóbora pequena
- 1 abobrinha
- 1 maço grande de espinafre
- 1 nabo grande
- 2 nabos pequenos

### **Semana 3**

#### **Frutas**

- 1 maçã
- 2 xícaras de mirtilo
- 2 toranjas
- 3 kiwis
- 2 limões-sicilianos
- 2 mangas
- 1 nectarina ou pera madura
- 2 laranjas
- 1 xícara de morango

#### **Hortaliças e ervas**

- 1 alcachofra
- 18 aspargos
- 1 abacate
- 1 maço pequeno de cenoura
- 1 maço de salsa
- 1 pepino
- 2 ervas-doces
- Folhas frescas para salada: alface, rúcula, espinafre.
- 1 maço de couve

6 champinhons  
1 pimentão vermelho  
6 rabanetes  
1 maço pequeno de acelga  
1 tomate  
Tomate-cereja  
Agrião

## LISTAS DE COMPRAS PARA A FASE 2

### Semana 1

#### Frutas

3 maçãs  
Frutas vermelhas de sua preferência  
2 toranjas  
2 kiwis  
5 mangas  
2 laranjas

#### Carnes

1/2 kg de peito ou sobrecoxa de frango sem pele e sem osso  
1/2 kg de peixe de carne firme

#### Variados

500g de feijão-preto orgânico  
500g de feijão-branco orgânico  
180g de queijo chèvre cremoso (queijo de leite de cabra)  
400g de grão-de-bico orgânico  
1 litro de leite de coco (Faça o caseiro)  
6 ovos  
240g de queijo feta de cabra ou ovelha  
450g de linhaça  
1 kg de aveia sem glúten  
1 litro de quefir de leite de cabra ou ovelha  
700g de quinôa  
Arroz integral orgânico  
Semente de girassol  
Iogurte de leite de cabra ou ovelha

## Hortaliças e ervas

- 12 aspargos
- 6 aspargos finos
- 1 maço de rabanete
- 6 cenouras
- 3 abacate
- 2 beterrabas pequenas e 8 grandes
- 2 couves-flores
- 1 aipo-rábano pequeno (salsão de raiz)
- 2 pepinos
- 1 endívia
- 1 cabeça pequena de alface-romana
- 1 cabeça pequena de alface lisa
- 1 maço pequeno de escarola
- 1 cabeça grande de alho
- 6 vagens-macarrão
- 6 xícaras de folhas verdes para salada
- 1 maço grande de couve
- 2 alhos-porós
- 2 cogumelos portobello (10 cm de diâmetro)
- 7 cogumelos brancos ou crimini grandes (5 cm de diâmetro)
- 1 cebola roxa
- 3 cebolas comuns
- 1 pimenta-jalapenho
- 3 batatas
- 1 maço pequeno de espinafre
- 4 tomates maduros
- 2 batatas-doces grandes
- 1 maço de coentro

## Semana 2

### Frutas

- 4 maçãs
- 2 toranjas
- 1 kiwi
- 1 limão-taiti
- 3 mangas
- 2 laranjas
- 2 peras

## Carnes

- 1 Frango
- 250 g de carne de cordeiro picada

## Variados

- 125 g de queijo roquefort de leite de cabra ou ovelha
- 250 g de queijo feta de leite de ovelha
- 125 g de queijo pecorino
- 1 kg de grão-de-bico orgânico
- 450 g de feijão-fradinho orgânico
- 450 g de feijão-branco orgânico
- 1 litro de quefir de leite de cabra ou ovelha
- logurte de leite cabra ou ovelha
- Arroz integral

## Hortaliças e ervas

- 2 alcachofras médias
- 12 aspargos
- 1 abacate
- 1 beterraba
- 1 maço pequeno de brócolis
- 2 cenouras
- 3 pepinos
- 2 maços de endro
- 1 berinjela média
- 2 maços de escarola
- 10 xícaras de folhas verdes para salada
- 12 vagens-macarrão
- 1 maço pequeno de couve
- 2 maços de hortelã
- 3 cogumelos grandes para rechear
- 1 pimentão verde pequeno
- 2 batatas
- 60 g de ervilha
- 1 maço pequeno de espinafre
- 1 maço pequeno de acelga
- 2 tomates
- 1 abobrinha pequena

## PLANEJAMENTO SEMANAL

Siga este planejamento semanal para organizar seu trabalho, preparando refeições aos domingos e separando as porções que serão consumidas ao longo da semana. Se não puder ou não quiser fazer esse planejamento, escolha um dia da semana (um sábado ou domingo está ótimo) para preparar alguns dos pratos mais demorados.

Obviamente você poderá preparar alguns pratos à noite ou enquanto estiver esquentando um jantar congelado. Fazer receitas dobradas e congelar porções menores é uma ótima maneira de ter sempre à mão refeições saudáveis para o microbioma, mesmo quando não tiver tempo para cozinhar.

Para sua comodidade, alguns pratos rendem mais de uma refeição. Uma excelente maneira de poupar tempo é preparar o caldo de galinha: você pode fazer uma quantidade suficiente para as duas fases e congelar as porções.

Isso significa que vai poder preparar sopas caseiras em cerca de meia hora. Se preferir, pode comprar caldo de carne e de galinha (essa opção faz parte da sua lista de compras), mas acho que vai gostar mais dos caldos feitos em casa, sem contar que são muito mais nutritivos.

Lacre cuidadosamente todos os alimentos preparados e coloque uma etiqueta com o nome da receita e a data. Faça uma lista de todos os alimentos congelados e refrigerados, e vá tirando-os à medida que forem consumidos.

**FASE 1****PRIMEIRA SEMANA****Domingo anterior ao Dia 1**

- 1) Prepare o caldo de galinha\*. Reserve uma quantidade suficiente para o almoço do Dia 2 e a receita de frango ao forno com limão. Divida o restante em porções de 2 xícaras e congele para uso futuro.
- 2) Prepare o frango ao forno com limão.
- 3) Asse a abóbora-espaguete; retire as sementes e separe a polpa em “espaguetes”. Coloque na geladeira.
- 4) Faça o pesto de manjerição.

**FASE 1****SEGUNDA SEMANA****Domingo**

- 1) Prepare o ensopado de cordeiro com lentilha\*.
- 2) Prepare a sopa de legumes ao pesto.
- 3) Prepare o frango com maçã ao forno\*.
- 4) Grelhe a berinjela na frigideira para a salada romena de berinjela\*.

**FASE 1****TERCEIRA SEMANA****Domingo**

- 1) Prepare caldo de galinha\* e congele em recipientes com capacidade para 2 xícaras\*.
- 2) Prepare a sopa de beterraba (Borsch)\* e congele em recipientes com capacidade para 2 xícaras.



**FASE 2****PRIMEIRA SEMANA****Domingo e/ou um dia da semana à noite**

- 1) Prepare a granola com aveia e farofa de linhaça\*.
- 2) Prepare o frango à italiana\*.
- 3) Cozinhe o arroz e o feijão para a receita de arroz com feijão à moda mexicana\*. Guarde o arroz e o feijão na geladeira em vasilhas separadas. Faça o molho de manga\*.
- 4) Faça a sopa de alho-poró\*.

**FASE 2****SEGUNDA SEMANA****Domingo e/ou um dia da semana à noite**

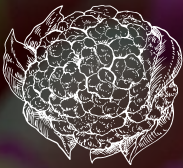
- 1) Prepare o cordeiro à provençal\*.
- 2) Cozinhe a quinôa no vapor.
- 3) Prepare o tempero do frango jamaicano\*.

**FASE 2****TERCEIRA SEMANA****Domingo**

- 1) Prepare caldo de galinha\* e congele em recipientes com capacidade para 2 xícaras.
- 2) Prepare a sopa de beterraba (Borsch) e congele em recipientes com capacidade para 2 xícaras.



# RECEITAS



Estou muito entusiasmado para compartilhar com você os excelentes cardápios e pratos criados pela chefe de cozinha Carole Clark. Carole trabalhou em estreita colaboração comigo para incorporar os princípios da Dieta do Microbioma às deliciosas receitas que vão deleitar seus sentidos, tratar seu intestino e reequilibrar seu microbioma.

Cada receita traz a respectiva informação sobre a fase à qual ela pertence. A maioria dos pratos leva no máximo meia hora para ficarem prontos. Alguns precisam ser preparados com certa antecedência, mas mesmo estes podem ser feitos aos domingos ou outro dia da semana, à noite.

Carole elaborou um planejamento semanal para cada fase da dieta (veja a seção Planejamento semanal); assim, você poderá reservar algumas horas dos domingos para preparar as refeições daquela semana. Pode ser que no começo você demore um pouco mais, mas logo vai adquirir prática. Dessa forma, levará no máximo meia hora – ou muito menos – para preparar ou esquentar as refeições durante a semana.

Como disse antes, você poderá fazer o caldo de carne\* (página 314) e o caldo de galinha\* (página 326) para toda a dieta na primeira vez que preparar alimentos – congele porções de 2 xícaras e aqueça quando precisar. Sei que a última moda entre cozinheiros ocupadíssimos são refogados, assados e outras técnicas rápidas de preparar alimentos.

Mas acredito piamente que, para tratar o intestino, sopas e ensopados sejam muito melhores. Esses métodos de cocção são mais saudáveis e fornecem mais nutrientes. Além disso, líquidos quentes são reconfortantes e facilmente absorvidos. Portanto, dedique algumas horas do domingo para cuidar de sua saúde intestinal, equilibrar o microbioma e emagrecer.

Você será recompensado com pratos deliciosos e substanciosos, ficará livre do apetite excessivo e da vontade incontrolável de comer determinados alimentos, e ainda conseguirá perder peso de maneira saudável e permanente.

Depois de três semanas, você poderá comer o que quiser 10% do tempo; e, depois de sete semanas, o que quiser 30% do tempo. Espero que o fato de dedicar algumas horas do seu domingo à preparação das refeições pareça uma troca justa!

Decidi trabalhar com uma chefe de cozinha como Carole porque quero que você saboreie cada garfada! Como você viu nos Capítulos 7 e 8, apreciar o sabor, a textura e o aroma dos alimentos irá ajudá-lo a passar da porção de “luta ou fuga” de seu sistema nervoso para a parte da anatomia dedicada ao “repouso e digestão”.

Comer sem estresse é um aspecto importante da Dieta do Microbioma, e nada melhor para aliviar o estresse do que se sentar e saborear uma refeição deliciosa, substancial e rica em sabores. Essas receitas são fáceis de preparar, mas a maneira criativa com que Carole usa os ingredientes fará com que obtenha o máximo de prazer em cada refeição.

## FASE 1

### CAFÉ DA MANHÃ

#### VITAMINA DE MAÇÃ “COZIDA”

Você pode usar uma maçã cozida ou crua. De qualquer maneira, são as especiarias que realçam o sabor da vitamina. Embora essa seja uma maneira super saudável de começar o dia – com proteína, quefir, que é um probiótico, e uma maçã, rica em vitaminas – você se sentirá como se comesse uma sobremesa.

### 1 Porção

#### Ingredientes

1 maçã pequena crua ou 1 maçã grande cozida, sem casca e sem semente, cortada em pedaços, cerca de 1 xícara (veja como cozinhar a maçã na salada de espinafre e maçã\*)

1/4 de xícara de suco de maçã sem adição de açúcar

1/4 de xícara de quefir

1 pera pequena, descascada, sem sementes e picada, cerca de 3/4 de xícara

2 colheres (sopa) de proteína em pó (Qualquer farmácia vende)

1/2 colher (chá) de canela

1/8 de colher (chá) de noz-moscada

1/8 de colher (chá) de cravo

3 cubos de gelo



#### Modo de fazer

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea.

## SALADA DE FRUTAS COM HORTELÃ E CANELA

Esta salada de fruta levemente agridoce é uma maneira deliciosa e refrescante de começar o dia. Para torná-la ainda mais saudável, acrescente kiwi, uma ótima fonte de fibras. A canela ajuda a regular os níveis de glicose sanguínea e previne resistência à insulina.

### 1 Porção

#### Ingredientes

- 1/2 laranja cortada ao meio no sentido vertical
- 1 pera madura
- 1/4 de xícara de frutas vermelhas
- 1/2 kiwi em rodela
- 1 pitada generosa de canela em pó
- 1 colher (sopa) de hortelã fresca



#### Modo de fazer

1. Com o auxílio de uma faca, extraia os gomos da laranja. Esprema as cascas para retirar o suco residual e reserve.
2. Descasque a nectarina e corte-a em fatias de mais ou menos 1 cm de espessura. Se soltar um pouco de suco, junte com o suco da laranja.
3. Misture os gomos de laranja, as fatias de nectarina, as frutas vermelhas e o kiwi.
4. Coloque canela na mistura de sucos, despeje sobre as frutas, salpique hortelã e sirva.

## VITAMINA DE MIRTILO E COUVE

Revigorante! O sabor acentuado dos mirtilos congelados se sobrepõe ao gosto da couve, mas esse ingrediente “silencioso” contém vitaminas e nutrientes valiosos. O abacate e a pasta de amêndoa fornecem gorduras saudáveis ao cérebro e às células, o kefir é um probiótico natural e a proteína em pó lhe dará energia para começar o dia. Uma excelente maneira de consumir mais verduras e, ao mesmo tempo, se deliciar com o sabor agridoce do mirtilo e do suco de maçã ou kefir.

### 1 Porção

#### Ingredientes

- 1/2 xícara de couve picada, sem o talo central
- 1/2 xícara de mirtilos orgânicos congelados, sem adição de açúcar
- 1/4 de abacate
- 1 colher (chá) de pasta de amêndoa
- 3/4 de xícara de suco de maçã ou kefir
- 5 cubos de gelo
- 2 colheres (sopa) de proteína em pó



#### Modo de fazer

1. Bata tudo no liquidificador até obter uma mistura homogênea.

## SALADA DE FRUTAS CÍTRICAS COM CASTANHA DO PARÁ

Esta salada cítrica é uma excelente maneira de obter uma tremenda dose de vitamina C, que tem ação imunoprotetora, logo de manhã. O kiwi é rico em fibras, que nutrem o microbioma, e as castanhas-do-pará fornecem proteína e uma boa porção de gordura ômega 3, benéfica para o intestino. Rápida, fácil, deliciosa e saudável – um começo energizante para o seu dia.

### 1 Porção

#### Ingredientes

- 1/2 toranja, cortada ao meio no sentido vertical
- 1 laranja, cortada ao meio no sentido vertical
- 1/2 kiwi
- 1/4 de xícara de mirtilo ou framboesa
- 1/8 de xícara de hortelã fresca
- 6 castanhas-do-pará



#### Modo de fazer

1. Retire os gomos da toranja com o auxílio de uma colher apropriada ou, se não tiver, com uma faca ou colher comum. Esprema a casca da fruta para retirar o suco residual e reserve.
2. Faça a mesma coisa com a laranja, juntando o suco obtido ao suco da toranja.
3. Descasque o kiwi e corte a metade em rodelas de 0,5 cm.
4. Junte os gomos de laranja e toranja e as rodelas de kiwi.
5. Adicione o mirtilo ou a framboesa e misture.
6. Junte as folhas de hortelã picadas ao suco e despeje-o sobre as frutas.
7. Sirva a salada com as castanhas à parte.

## SALADA DE ABACATE E FRUTAS CÍTRICAS

Toranja e abacate é uma das minhas combinações preferidas – se você nunca experimentou, vai adorar! Nesse caso, a acidez da laranja e o sabor doce e ácido do kiwi dão um toque especial. Sem falar na quantidade de antioxidantes, vitamina C e gorduras saudáveis, além da fibra, que nutre o microbioma. Uma maneira deliciosa e saudável de começar o dia.

### 1 Porção

#### Ingredientes

- 1 laranja, cortada ao meio no sentido vertical
- 1/2 toranja, cortada ao meio no sentido vertical
- 1/2 kiwi
- 1/2 abacate (veja a seguir como cortar o abacate)



#### Modo de fazer

1. Retire os gomos da toranja com o auxílio de uma colher apropriada ou, se não tiver, com uma faca ou colher comum. Esprema-a para retirar o suco residual e reserve.
2. Faça a mesma coisa com a laranja, juntando o suco obtido ao suco da toranja.
3. Corte o kiwi ao meio. Descasque a metade do kiwi e corte-a em rodela de 0,5 cm.
4. Parta o abacate ao meio no sentido do comprimento. Deixe uma das metades com o caroço, embale-a bem e guarde-a para uso futuro.
5. Fatie a outra metade do abacate.
6. Junte a laranja, a toranja, o kiwi e o abacate.
7. Regue a mistura de frutas com o suco e sirva.



## FRITADA

Esta fritada pode ser saboreada pela manhã, mas é muito boa também no almoço ou no jantar, principalmente acompanhada de salada. A receita sugere algumas verduras, mas sintá-se à vontade para improvisar – quais são as suas favoritas? Nesta versão, a cebola é um Superalimento do Microbioma, que nutre o microbioma e trata o intestino, e as verduras de folha contêm ferro e vitaminas do complexo B, que fornecem energia e ajudam a reduzir o estresse.

### 1 Porção

#### Ingredientes

- 6 ovos orgânicos
- 2 colheres (sopa) de água fria
- 1 colher (chá) de estragão picadinho
- 1/4 de xícara de queijo parmesão de cabra
- 1/2 colher (chá) de sal integral
- 1/2 colher (chá) de pimenta-do-reino
- 1 xícara de cebola em rodelas
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 abobrinha pequena cortada em rodelas de 2,5 cm
- 200 g de espinafre
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



#### Modo de fazer

1. Pré-aqueça o forno a 240°.
2. Bata os ovos com a água fria numa tigela pequena. Junte o estragão, as 2 colheres de sopa de queijo, o sal, a pimenta-do-reino e misture bem. Reserve.
3. Coloque o azeite em uma frigideira antiaderente (15 cm de diâmetro) que possa ir ao forno e refogue a cebola em fogo médio, por cerca de 5 minutos,
4. até que fique transparente. Acrescente a abobrinha e refogue até que fique levemente corada, por cerca de 7 minutos. Junte o espinafre e cozinhe por mais uns 7 minutos, até murchar.
5. Espalhe as verduras de maneira uniforme na frigideira. Tempere com sal e pimenta-do-reino.
6. A frigideira deve estar quente. Despeje a mistura de ovos sobre o refogado e cozinhe até que os ovos comecem a ficar firmes.
7. Polvilhe com 2 colheres de sopa de queijo. Leve a frigideira ao forno e asse por 5 minutos, até que a fritada fique firme, mas não corada.

## GRANOLA COM AVEIA E FAROFA DE LINHAÇA

Este é um café da manhã substancioso, rápido e fácil de preparar, que também serve como lanche. Para dar um toque adocicado, coma como um cereal matinal, com leite de coco. E, para deixar a granola ainda mais docinha, substitua a água por suco de maçã sem adição de açúcar. As sementes de linhaça, as amêndoas, a pasta de amêndoa e o óleo de coco fornecem diversas gorduras saudáveis para o cérebro e as células, enquanto a canela ajuda a regular a glicose sanguínea. Esta receita é suficiente para algumas semanas. Guarde a granola na geladeira, em um recipiente bem vedado, para conservar a linhaça.

### 7 Porções de Meia Xícara

#### Ingredientes (Farofo de linhaça)

- 1/2 colher (chá) de canela
- 1/4 de colher (chá) de pimenta-da-jamaica
- 1/2 colher (chá) de essência de baunilha
- 1 xícara de água
- 1 1/2 xícara de linhaça
- 1 xícara de sementes de girassol cruas



#### Modo de fazer

1. Misture a canela, a pimenta-da-jamaica, a baunilha e a água. Junte a linhaça e deixe descansar por cerca de 6 horas ou, se preferir, de um dia para o outro. A textura deve ser oleosa.
2. Espalhe a mistura de maneira uniforme em uma assadeira de 30 x 45 cm.
3. Asse em forno preaquecido a 140o por 1 hora, misturando com frequência.
4. Retire do forno e deixe esfriar. Com a mistura ainda quente, quebre os grumos que se formaram. Depois de frio, adicione as sementes de girassol. Reserve.

#### Ingredientes (Para Aveia)

- 1/2 colher (chá) de pimenta-da-jamaica
- 1/2 colher (chá) de noz-moscada ralada da hora
- 1 colher (chá) de canela
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha
- 1/2 xícara de água
- 1/4 de xícara de óleo de coco

- 2 colheres (sopa) de pasta de amêndoa
- 1 xícara de amêndoas cruas laminadas
- 2 xícaras de flocos de aveia sem glúten

### **Modo de fazer**

---

1. Pré-aqueça o forno a 150°.
2. Coloque a água, o óleo de coco e a pasta de amêndoa em uma panela, junte os condimentos e a baunilha, e cozinhe em fogo baixo por 2 minutos.
3. Deixe esfriar.
4. Em uma tigela média, misture o líquido resfriado com a aveia e as amêndoas laminadas.
5. Coloque a mistura numa assadeira de 30 x 45 cm. Asse a 150o por 30 minutos, misturando com frequência. A mistura deve ficar crocante.
6. Tire do forno e deixe esfriar.
7. Junte com a farofa de linhaça.

## OVOS COZIDOS COM TOMATE, RABANETE E ASPARGOS

Esta é a melhor maneira de incrementar o bom e velho ovo cozido com os Superalimentos do Microbioma para nutrir o seu microbioma e restabelecer sua saúde intestinal. A propósito, ovos mais velhos são mais fáceis de descascar do que ovos frescos. Para poupar tempo, você pode cozinhar os ovos na véspera.

### 1 Porção

#### Ingredientes

- 2 ovos orgânicos
- 4 aspargos, sem a ponta dura
- 3 rodelas de tomate
- 3 rabanetes cortados ao meio



#### Modo de fazer

1. Coloque os ovos em uma panela de fundo grosso e cubra-os com água fria. A água deve ficar pelo menos 2,5 cm acima dos ovos.
2. Deixe-os ferver com a panela destampada. Quando se formarem bolhas bem grandes, tire a panela do fogo e tampe.
3. Deixe descansar por 15 minutos.
4. Transfira os ovos para uma tigela de água fria por 10 minutos, para interromper o processo de cozimento.
5. Descasque os ovos e corte-os em quatro.
6. Leve ao fogo uma panela com água e coloque sobre ela um cesto para cozimento a vapor. A água deve chegar até o fundo do cesto. Quando a água ferver, abaixe o fogo.
7. Coloque os aspargos no cesto e cozinhe por 5 a 10 minutos, dependendo da espessura dos aspargos, ou até que estejam macios.
8. Coloque os ovos, os aspargos, as rodelas de tomate e os rabanetes em um prato e sirva-os.

## VITAMINA DE MANGA

O sabor tropical da manga e o sabor intenso do gengibre fresco se combinam em uma vitamina deliciosa que vai deixá-lo saciado, energizado e pronto para começar o dia. A manga vai estimular a sua digestão, além de ser uma fonte fantástica de vitaminas A, C e E, bem como de ácido fólico e cálcio. O gengibre é bom para a digestão e ajuda a combater a inflamação. Na Fase 2, você poderá acrescentar quefir, um probiótico natural que vai ajudar a equilibrar seu microbioma.

Por causa do grande caroço no meio, é difícil descascar e cortar a manga; porém, como você vai colocá-la no liquidificador, não precisa se preocupar com o aspecto. Prepare-se para um pouco de bagunça e um sabor delicioso. Se você nunca usou gengibre fresco antes, vai adorar. Seu sabor é diferente do sabor do gengibre em pó, assim como o sabor de pêssegos frescos é diferente do sabor de pêssegos em compota.

Escolha um gengibre pequeno. Retire sua fina casca amarronzada e corte a polpa amarelada em pedaços pequenos. Como vai para o liquidificador, não se preocupe com o tamanho ou o formato dos pedaços.

### 1 Porção

#### Ingredientes

---

- 1 xícara de manga cortada em pedaços
- 1/2 xícara de suco de maçã ou, na Fase 2, kefir
- 1/4 de xícara de água
- 1 xícara de maçã, descascada e sem sementes, picada
- 1/2 colher (chá) de gengibre fresco picado (opcional)
- 2 colheres (sopa) de proteína de ervilha em pó
- 3 cubos de gelo



#### Modo de fazer

---

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea.

## SALADA DE FRUTAS COM HORTELÃ E CASTANHA DO PARÁ

Esta salada de frutas refrescante é rica em antioxidantes, nutrientes que ajudam a proteger o corpo do estresse oxidativo e também fortalecem o sistema imunológico. Além disso, o contraste entre os sabores doce da manga, cítrico da laranja e azedinho das frutas vermelhas forma uma combinação perfeita. A castanha-do-pará contém ômega 3, uma gordura saudável que melhora o funcionamento intestinal.

### 1 Porção

#### Ingredientes

- 1/2 laranja cortada ao meio no sentido vertical
- 1/2 manga picada (veja a seguir)
- 1 colher (chá) de suco de limão
- 1/4 de xícara de frutas vermelhas
- 1 colher (sopa) de hortelã fresca picadinha
- 8 castanhas-do-pará



#### Modo de fazer

1. Com o auxílio de uma faca, extraia os gomos da laranja. Esprema as cascas para retirar o suco residual e reserve.
2. Corte a manga no sentido do comprimento, de um dos lados do caroço.
3. Faça leves cortes cruzados nessa metade, tomando cuidado para não cortar a casca.
4. Embale bem a outra metade e guarde na geladeira.
5. Vire a casca da manga ao contrário, expondo os cubos criados pelos cortes em cruz feitos na polpa. Com o auxílio de uma faca, corte os cubos pela base, próximo à casca.
6. Raspe a polpa e o suco remanescente dentro do suco de laranja.
7. Adicione o suco de limão à mistura de suco de laranja e de manga.
8. Junte a laranja, a manga e as frutas vermelhas.
9. Acrescente a hortelã picada.
10. Coloque em uma tigelinha, regue com o suco e sirva com as castanhas-do-pará à parte.

## VITAMINA DE PERA E KIWI

No verão, você pode se deliciar com o sabor doce da pera. A combinação da pera com o kiwi vai despertar suas papilas gustativas com um sabor delicado e intrigante. Tanto a pera como o kiwi são Super alimentos do Microbioma e prebióticos naturais que nutrem o microbiomatram o intestino.

### 1 Porção

#### Ingredientes

- 1 pera grande
- 1 kiwi
- 1/2 xícara de suco de maçã
- 1 colher (chá) de pasta de amêndoa
- 2 colheres (sopa) de proteína de ervilha em pó
- 3 cubos de gelo
- 1/2 colher (chá) de Lakanto, ou a gosto



#### Modo de fazer

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea.

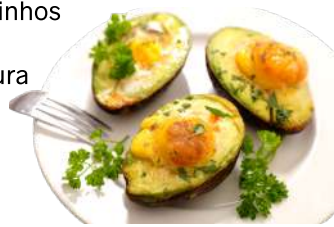
## OVOS POCHÉS SOBRE ABACATE, TOMATE E IOGURTE

Este é um prato elegante, porém fácil e rápido de preparar, além de ser uma das melhores maneiras de saborear ovos. O abacate, rico em gorduras saudáveis, e o tomate são Super alimentos do Microbioma, e o iogurte é um probiótico natural. A combinação de ovo escalfado com iogurte azedinho, molho picante de pimenta, tomate ácido e abacate cremoso é esplêndida. Use apenas ovos bem fresquinhos neste prato. Olhe a data na embalagem, para verificar se eles têm menos de uma semana.

### 1 Porção

#### Ingredientes

- 1/3 de xícara de iogurte de leite de cabra ou ovelha
- 1/4 de colher (chá) de sal
- 3 rodelas grossas de tomate maduro cortado em cubinhos
- 1/4 de abacate cortado em cubinhos
- 2 ovos orgânicos grandes, fresquinhos, na temperatura ambiente
- 2 gotas de molho de pimenta, ou a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



#### Modo de fazer

1. Misture o iogurte com o sal em uma tigelinha e coloque por cima o tomate e o abacate.
2. Quebre os ovos em uma xícara. Se uma gema se romper, descarte o ovo.
3. Coloque água em uma panela que tenha pelo menos 7,5 cm de altura, para que a água possa cobrir os ovos.
4. Depois que a água ferver, abaixe o fogo. Se a água estiver fria demais, o ovo vai se desmanchar antes de cozinhar; se estiver quente demais, a clara ficará dura, e a gema, cozida demais.
5. Ajuste um timer para exatamente 3 minutos se quiser uma gema com consistência média. Aumente ou diminua o tempo se quiser uma gema mais mole ou mais firme.
6. Cozinhe por 2,5 a 5 minutos, dependendo da consistência desejada.
7. Retire os ovos da água com uma escumadeira, deixando a água escorrer bem.
8. Coloque os ovos sobre a mistura de tomate.
9. Acrescente o molho de pimenta e tempere a gosto com sal e pimenta-do-reino.



## QUINÔA COM MAÇÃ E AMÊNDOAS

Em geral, consideramos a quinôa um prato salgado, e não doce, mas com frutas e castanhas ela é uma alternativa à aveia riquíssima em proteína. As amêndoas e as sementes de linhaça fornecem gorduras saudáveis para o cérebro e as células, enquanto a canela ajuda regular a glicose sanguínea. O gengibre ralado confere um sabor especial, além de ter propriedades digestivas e anti-inflamatórias. Este cereal o deixará cheio de energia e saciado, embora não estufado.

### 1 Porção

#### Ingredientes

---

- 1/2 xícara de quinoa lavada e escorrida
- 1 xícara de água
- 2 colheres (chá) de noz-moscada ralada na hora
- 1/2 pauzinho de canela
- 1 colher (chá) de gengibre ralado
- 1 colher (sopa) de óleo de linhaça
- 1/3 de xícara de maçã picada
- 1/4 de xícara de leite de coco
- Sal a gosto
- 1 colher (sopa) de amêndoas picadas



#### Modo de fazer

---

1. Leve ao fogo uma panela pequena com a quinôa, a água, a noz-moscada, canela, o gengibre e o óleo.
2. Quando ferver, baixe o fogo e deixe cozinhar por 10 minutos.
3. Junte a maçã e o leite de coco, e cozinhe por mais 5 minutos, até que líquido seja absorvido.
4. Tempere com sal a gosto. Salpique com as castanhas e sirva.

## OVOS MEXIDOS COM ALHO PORÓ, CEBOLA E ESTRAGÃO

Quem não adora ovos mexidos quentinhos? E eles ficam ainda mais saborosos com alho-poró e cebola, dois Super alimentos do Microbioma. O estragão dá um toque especial. Em poucos minutos você vai preparar um café da manhã substancioso, que lhe dará disposição durante toda a manhã – portanto, bom apetite!

### 1 Porção

#### Ingredientes

- 2 ovos orgânicos frescos
- 1 colher (sopa) de água fria
- 1 colher (chá) de estragão fresco picado
- 1 colher (sopa) de manteiga clarificada sem sal ou de azeite, ou mais, se precisar
- 1 colher (sopa) de alho-poró fatiado
- 2 colheres (sopa) de cebola picada
- 1 colher (chá) de manteiga clarificada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



#### Modo de fazer

1. Quebre os ovos em uma tigela pequena, adicione a água e bata vigorosamente.
2. Coloque 1/2 colher de chá de estragão.
3. Refogue o alho-poró na colher de sopa de manteiga clarificada sem sal, em fogo médio-baixo, por 2 minutos.
4. Junte a cebola e refogue por mais 5 minutos, até ela ficar macia e corada.
5. Acrescente a colher de chá de manteiga clarificada e coloque em fogo médio até que forme bolhas.
6. Despeje os ovos batidos no meio da panela e mexa lentamente com uma espátula de silicone.
7. Assim que começarem a se formar grumos macios, abaixe o fogo e mexa como se estivesse dobrando a mistura.
8. Quando os ovos não estiverem mais líquidos, transfira para a travessa.
9. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.

## VITAMINA ENERGIZANTE

Essa combinação de frutas é uma maneira deliciosa de começar o dia. O gengibre é excelente para a digestão, bem como um anti-inflamatório natural. As frutas são ricas em vitaminas, e a pasta de amêndoa contém gordura saudável benéfica para as células e o cérebro. A proteína em pó fornece energia. Para saber como comprar e preparar o gengibre, veja a receita de vitamina de manga\*. Se não for época de morangos, compre frutas vermelhas orgânicas congeladas e coloque-as no liquidificador sem descongelar. Se não quiser utilizar pera, a maçã é um bom substituto.

### 1 Porção

#### Ingredientes

- 4 morangos grandes e vermelhinhos
- Suco de 1 laranja
- 1 pera ou 1/2 maçã, sem casca e sem semente
- 3 cubos de gelo
- 1/2 xícara de suco de maçã não adoçado
- 1/2 colher (chá) de gengibre picadinho (opcional)
- 1 colher (chá) de pasta de amêndoa
- 2 colheres (sopa) de proteína de ervilha em pó
- 1/4 de colher (chá) de Lakanto (opcional)



#### Modo de fazer

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea.

**ALMOÇO****SALADA DE ESPINAFRE E MAÇÃ**

O aipo-rábano faz parte da seleção de hortaliças. O aipo-rábano é uma bola grande e nodosa de onde crescem raízes peludas. Seu gosto é picante, parecido com o do salsão. Descasque e corte em cubos na hora de usar. É provável que sobre um pouco de molho de mostarda quando fizer esta salada. Guarde a sobra no freezer para uso futuro.

**2 Porção****Ingredientes**

- 1 maçã sem sementes (tire a casca de mais ou menos 1 cm da parte de cima)
- 4 colheres (sopa) de água
- 1 pitadinha de canela
- 1 1/2 colher (chá) de mostarda dijon
- 1/3 de xícara de vinagre de maçã
- 2/3 de xícara de azeite
- 1/4 de colher (chá) de sal
- 1/4 de colher (chá) de pimenta-do-reino
- 4 xícaras de folhas de espinafre rasgadas
- 3 rabanetes fatiados
- 1/2 xícara de aipo-rábano descascado e cortado em cubinhos
- 1/4 de xícara de queijo feta de cabra ou ovelha
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

**Modo de fazer**

1. Pré-aqueça o forno a 200°.
2. Coloque a maçã em uma assadeira com a água.
3. Ponha uma pitadinha de canela sobre a maçã. Asse por 25 a 30 minutos ou até que ela esteja macia, mas não murcha. Deixe esfriar.
4. Para fazer o molho, misture a mostarda e o vinagre no multiprocessador.
5. Acrescente o azeite em fio, lentamente, e tempere com sal e pimenta-do-reino.
6. Descasque a maçã e corte-a em pedaços pequenos.
7. Coloque o espinafre numa tigela rasa. Junte a maçã, o rabanete, o aipo-rábano e o queijo feta.
8. Misture tudo com 3 colheres de sopa do molho de mostarda.
9. Acerte o tanto de sal e coloque pimenta-do-reino a gosto.

## SALADA DE RÚCULA

Esta salada picante vai despertar suas papilas gustativas com seus vários contrastes de sabor e textura: rúcula com um toque picante, manga doce, abacate cremoso e cebola ardidinha. O abacate contém gorduras saudáveis para as células e o cérebro, enquanto a rúcula contém ferro, que fornece energia, e vitaminas do complexo B, que combatem o estresse. A manga é rica em enzimas digestivas.

### 2 Porção

#### Ingredientes (vinagrete cítrico)

1 colher (sopa) de vinagre de maçã  
Suco de 1/2 laranja, cerca de 3 colheres de sopa  
Suco de 1 limão, cerca de 2 colheres de sopa  
1/2 colher (chá) de mostarda dijon  
4 colheres (sopa) de azeite  
1/4 de colher (chá) de cominho  
Sal e pimenta-do-reino

#### Para a salada

3 xícaras de folhas de rúcula  
1/2 abacate cortado em fatias  
1/2 manga  
1/4 de xícara de cenoura em rodelas finas  
1/4 de cebola roxa em rodelas finas  
Sal e pimenta-do-reino a gosto  
Pedacinhos de frango (opcional)



#### Modo de fazer

1. Para fazer o vinagrete, bata o vinagre e os sucos com a mostarda. Junte o azeite aos poucos. Acrescente o cominho, o sal e a pimenta-do-reino.
2. Misture as folhas de rúcula com metade do vinagrete.
3. Junte o abacate, a manga, a cenoura e a cebola, e tempere a gosto com sal e pimenta-do-reino.
4. Acrescente o frango (opcional).
5. Regue a salada com o restante do vinagrete. Sirva imediatamente.
6. Se quiser levar essa salada para o trabalho, faça esta última etapa na hora, antes de comer.

## SALADA DE ASPARGOS COM VINAGRETE DE LIMÃO

O aspargo, um Superalimento do Microbioma, tem extraordinárias propriedades anti-inflamatórias, além de ser um excelente prebiótico. Obtenha sua cota de gorduras saudáveis do abacate cremoso, uma maneira deliciosa de promover a saúde celular e o bom funcionamento cerebral.

### 2 Porção

#### Ingredientes (para salada)

---

- 250 g de aspargos, sem as pontas duras
- 1/2 xícara de água
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1/4 de colher (chá) de sal
- 5 tomates-cereja cortados ao meio
- 1/2 abacate cortado em fatias de 0,5 cm
- 60 g de ervilha-torta, cortadas em finas fatias diagonais de 1,5 cm
- 120 g de folhas verdes para salada
- 2 colheres (chá) de folhas de estragão picadinhas



#### Para o vinagre de limão

---

- 2 colheres (sopa) de suco de limão espremido na hora
- 1 colher (chá) de raspas de limão
- 1/4 de colher (chá) de sal
- 1/2 colher (chá) de mostarda dijon
- 3 colheres (sopa) de azeite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

#### Modo de fazer

---

1. Coloque os aspargos em uma frigideira funda, junte a água, regue com o azeite e tempere com sal. Cozinhe em fogo médio. Abaixar o fogo, tampe a frigideira e cozinhe por 5 a 6 minutos.
2. Espete a pontinha da faca para ver se eles estão no ponto. Retire os aspargos e deixe esfriar um pouco.
3. Para o vinagre, misture o suco e as raspas de limão em uma tigelinha não reativa (vidro, aço inoxidável ou plástico).
4. Tempere com sal. Junte a mostarda dijon e misture. Acrescente o azeite aos poucos, em fio. Prove o tempero e adicione mais sal e pimenta-do-reino, ou suco de limão, conforme necessário.
5. Corte os aspargos em pedaços de mais ou menos 2,5 cm e coloque-os em uma tigela grande. Junte os tomatinhos, o abacate e a ervilha-torta; misture delicadamente com o vinagre.
6. Distribua a salada sobre uma cama de folhas verdes, salpique o estragão e sirva.

## SALADA DE ARROZ E BETERRABA COM VINAGRETE

A beterraba terrosa e a laranja doce formam uma excelente combinação. O vinagrete contém gordura saudável para o cérebro e as células. Provavelmente vai sobrar um pouco de vinagrete, que fica delicioso com peixe grelhado e, é claro, com outras saladas.

### 1 Porção

#### Ingredientes (para vinagrete)

- 1 1/2 colher (chá) de mostarda dijon
- 1/4 de xícara de suco de laranja feito na hora
- 2 colheres (sopa) de vinagre de maçã
- 1/4 de xícara de azeite
- 1 colher (sopa) de óleo de linhaça
- 1 colher (chá) de raspas de laranja
- 1 colher (chá) de estragão picadinho
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



#### Para salada

- 1 beterraba média, assada ou cozida, cortada em cubinhos
- 1/2 xícara de arroz selvagem ou integral cozido
- 3 rabanetes em rodela
- 6 vagens sem os fios, cortadas em pedaços de 1 cm
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Gomos de uma laranja grande cortados ao meio
- 2 xícaras de folhas verdes para salada

#### Modo de fazer

1. Para fazer o vinagrete, bata a mostarda com o suco de laranja e o vinagre.
2. Junte lentamente o óleo e o azeite, em fio. Acrescente as raspas de laranja, o estragão e tempere a gosto com sal e pimenta-do-reino. Reserve.
3. Misture a beterraba picadinha com o arroz. Acrescente o rabanete e a vagem. Umedeça com duas colheres de sopa do molho vinagrete.
4. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
5. Junte a metade da laranja à mistura de arroz.
6. Faça uma cama de folhas na travessa. Coloque por cima a mistura de arroz e beterraba, e decore com o restante dos gomos de laranja.
7. Sirva com o vinagrete à parte.

## SALADA DE ARROZ E FEIJÃO PRETO

Esta salada simples, porém apetitosa, é uma ótima maneira de usar as sobras do arroz com feijão à moda mexicana\* do jantar. Feijão preto e arroz integral têm muita fibra – que protege o cólon, promove a perda de peso e ajuda a baixar o colesterol. Tomate e pimentão vermelho são Super alimentos do Microbioma que ajudarão a nutrir seu microbioma. E o toque adocicado do molho de manga realça o sabor do prato.

### 1 Porção

#### Ingredientes

- 1/2 xícara de arroz integral cozido
- 3 colheres (sopa) de vinagrete de laranja e cominho\*
- 1/2 xícara de feijão-preto cozido
- Uma xícara bem cheia de folhas para salada
- 1/4 de manga cortada em fatias de 0,5 cm
- 1/4 de abacate cortado em fatias de 0,5 cm
- 6 tomates-cereja cortados ao meio
- 1 colher (chá) de coentro picado
- 1 colher (sopa) de pimentão vermelho cortado em cubinhos
- 1/4 de molho de manga\*



#### Modo de fazer

1. Em três tigelas separadas, misture o arroz integral com 1 colher de sopa de vinagre; o feijão com 1 colher de sopa de vinagre; e as folhas de salada com 1/2 colher de sopa de vinagre.
2. Faça uma cama com as folhas no prato e, por cima, coloque o arroz e o feijão.
3. Distribua a manga, o abacate e os tomatinhos em volta.
4. Salpique o coentro e o pimentão vermelho por cima.
5. Regue a salada com o restante do molho vinagrete.
6. Sirva com o molho de manga à parte.



## SALADA DE QUEIJO DE CABRA, BETERRABA E CENOURA

Beterraba terrosa, queijo de cabra cremoso, rúcula picante e ervas aromáticas são uma combinação perfeita de sabor, textura e aroma. Se estiver com a veia criativa a todo vapor e conseguir encontrar. As verduras de folha são ricas em ferro, que fornece energia, e em vitaminas do complexo B, que ajudam a regular os níveis hormonais e a reduzir o estresse.

### 1 Porção

#### Ingredientes

- 1 colher (chá) (de cada um) de: estragão, tomilho, salsa e cebolinha, frescos e picadinhos
- 1/4 de xícara de azeite
- 1/2 xícara de queijo de cabra cremoso
- 3 xícaras de folhas para salada
- 1 xícara de rúcula ou agrião
- 1/4 de xícara de cenoura picada
- 3 colheres (sopa) de vinagrete de limão\*
- 2 beterrabas cozidas cortadas em quatro e fatiadas
- Raminhos de ervas frescas para decorar



#### Modo de fazer

1. Misture o estragão, o tomilho, a salsa e a cebolinha com o azeite. Divida o queijo de cabra em duas porções (como se fossem duas bolas de sorvete) e regue com esse azeite aromatizado.
2. Em uma tigela, misture as folhas para salada, a rúcula e a cenoura com o vinagrete de limão\*.
3. Transfira essa mistura para uma travessa e coloque as porções de queijo de cabra por cima.
5. Guarneça com as beterrabas e os raminhos de ervas frescas.

## SALADA DE FRANGO COM ERVA-DOCE

Está pensando em uma boa maneira de usar a sobra de frango? Esta salada contém rabanete, um Superalimento do Microbioma. Desfrute as extraordinárias propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias da erva-doce, bem como suas fibras, que também estão presentes nas folhas.

### 1 Porção

#### Ingredientes

- 1 xícara bem cheia de folhas mistas para salada
- 2 rabanetes em rodelas de 0,5 cm
- 4 fatias de 0,5 cm de erva-doce
- 2 colheres (sopa) de vinagrete de limão\*
- 1 peito de frango cozido picado (ou coxa e sobrecoxa)
- 6 tomates-cereja cortados ao meio
- 6 azeitonas
- 1/4 de avocado fatiado (opcional)
- 1 colher (sopa) de nozes ou amêndoas (opcional)



#### Modo de fazer

1. Misture as folhas de salada, o rabanete e a erva-doce com 1 colher de sopa do vinagrete.
2. Distribua a mistura no prato e coloque por cima o frango e os outros ingredientes.
3. Regue com o vinagrete restante e sirva.

## SOPA DE FRANGO COM COUVE

Esta sopa de frango enriquecida com cenoura e aromatizada com alho ajudará a restaurar a saúde do seu trato digestório. A couve contém ferro, que fornece energia através das hemácias, e também vitamina B, que modula o estresse, melhora o funcionamento cerebral e regula os níveis hormonais. Se você preparou o caldo de galinha\* com antecedência e o congelou, a sopa ficará pronta em poucos minutos.

### 4 Porção

#### Ingredientes

Suco de 1/2 limão, aproximadamente 1 colher de chá  
1 xícara de água fria  
2 cenouras cortadas em rodelas finas  
1 colher (sopa) de azeite  
1 colher (chá) de alho picadinho  
500 g de couve picada, sem o talo, lavada e ainda úmida  
4 xícaras de caldo de galinha\*  
1 xícara de pedaços de frango (opcional)  
Sal e pimenta-do-reino a gosto



#### Modo de fazer

1. Coloque o suco de limão e a água fria em uma tigela média.
2. Aqueça o azeite em uma frigideira funda, em fogo bem baixo, e refogue o alho por cerca de 2 minutos, sem deixá-lo dourar.
3. Acrescente a couve úmida e cozinhe lentamente até que esteja macia, por cerca de 8 minutos.
4. Dissolva o caldo de galinha\* congelado em uma panela. Coloque a cenoura no caldo e cozinhe por 10 minutos, até ficar macia.
5. Junte a couve refogada e, se quiser, o frango.
6. Deixe no fogo por mais 10 minutos ou até que tudo esteja no ponto.
7. Tempere a gosto com sal e pimenta-do-reino.

## SALADA GREGA COM QUEIJO FETA

Esta é uma maneira rápida e fácil de preparar uma clássica salada grega. Entre os saborosos ingredientes estão tomate, pimentão vermelho e cebola, Super alimentos do Microbioma. Alimente seu microbioma, ao mesmo tempo que agrada o paladar e alegra sua hora de almoço.

### 1 Porção

#### Ingredientes

- 2 xícaras de alface-romana rasgada em pedaços pequenos
- 1 tomate médio picadinho
- 8 azeitonas pretas
- 1/4 de pepino sem casca picadinho
- 1/4 de pimentão vermelho picadinho
- 1/4 de pimentão verde picadinho
- 2 rodela finas de cebola roxa (opcional)
- 2 colheres (chá) de orégano desidratado
- 2 colheres (sopa) de vinagrete de limão\*
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1/4 de xícara de queijo feta de leite de ovelha, esmigalhado
- 1/4 de limão



#### Modo de fazer

1. Em uma tigela média, misture a alface, o tomate, as azeitonas, os pimentões e a cebola, se desejar.
2. Em outra tigela, junte o orégano ao vinagrete e bata vigorosamente.
3. Tempere a gosto com sal e pimenta-do-reino.
4. Disponha a mistura de hortaliças no prato e salpique o queijo feta por cima.
5. Sirva com o vinagrete e a cunha de limão.

## SOPA DE GRÃO-DE-BICO

O caldo de galinha feito com ossos torna essa sopa substanciosa super nutritiva. A escarola contém ferro, que fornece energia, também vitaminas do complexo B, que ajudam a combater os efeitos do estresse. Cebola, alho e tomate são três Super alimentos do Microbioma, enquanto o grão-de-bico ajuda as mulheres equilibrarem os níveis hormonais, principalmente durante período da menopausa.

### 3 Porção

#### Ingredientes

- 1 colher (chá) de alho picado
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1/2 cebola pequena picada
- 2 xícaras de caldo de galinha\*
- 4 xícaras bem cheias de escarola picada
- 1/2 xícara de grão-de-bico orgânico, escorrido e lavado
- 1/2 xícara de tomate cortado em cubos
- 1/2 colher (chá) de cominho
- 1 colher (chá) de sal
- 1/2 xícara de frango picado (opcional)
- 1/2 colher (chá) de molho de pimenta



#### Modo de fazer

1. Em uma panela média, aqueça o alho no azeite em fogo baixo, depois acrescente a cebola.
2. Refogue em fogo médio até a cebola amolecer, por uns minutos.
3. Junte o caldo e deixe ferver.
4. Acrescente a escarola, o grão-de-bico e tomate.
5. Abaix o fogo para chama média e cozinhe por 10 minutos.
6. Acrescente o cominho, o frango e o molho de pimenta.
7. Tempere com sal à gosto.

## SALADA DE ERVA-DOCE

Se você quer uma salada substanciosa que o deixe saciado, nada melhor do que erva-doce. Crocante e ligeiramente doce, essa hortaliça italiana é deliciosa, tanto crua como cozida. É uma fonte de fibra, que auxilia a digestão e a perda de peso, e também de potássio, vitamina C, cobre e manganês. Esses ingredientes também são benéficos para o sistema imunológico e o sistema cardiovascular. Faça esta salada para manter a saúde e emagrecer – e descubra seu sabor refrescante!

### 1 Porção

#### Ingredientes

- 1/2 bulbo de erva-doce, sem os talos, cortado em fatias finas transversais
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1/2 colher (chá) de suco de limão espremido na hora
- 1/2 colher (chá) de estragão fresco picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



#### Modo de fazer

1. Misture todos os ingredientes e sirva.

## VITAMINA DE GUACAMOLE

Uma vitamina cremosa é incrivelmente aromática e estimulante. O óleo de linhaça tem ômega 3, o abacate tem gorduras ainda mais saudáveis, o suco de limão dá um toque azedinho e a proteína de ervilha em pó lhe dará a energia necessária para que você possa “recarregar a bateria” no meio do dia. Essa vitamina pode ser um lanche gostoso ou um almoço rápido, porém substancioso.

### 1 Porção

#### Ingredientes

- 1 abacate cerca de 1/2 xícara
- 2 colheres (sopa) de cebola roxa picada
- 1/4 de xícara de tomate picado
- 1/4 de colher (chá) de cominho em pó
- 1/4 de colher (chá) de alho picado
- 1/4 de colher (chá) de pimenta-jalapenho ou 1/2 de molho de pimenta
- 1 colher (chá) de azeite
- 1 colher (chá) de óleo de linhaça
- 1 colher (chá) de suco de limão espremido na hora
- 2 colheres (sopa) de proteína de ervilha em pó
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1/2 xícara de água
- 3 cubos de gelo



#### Modo de fazer

1. Bata todos os ingredientes no multiprocessador até obter uma mistura homogênea.

## SALADA GREGA DE COUVE

A couve é rica em ferro, essencial para a produção de glóbulos vermelhos, e em vitaminas do complexo B, que combatem o estresse, contribuindo para o bom funcionamento cerebral e o equilíbrio hormonal. O azeite e a azeitona fornecem gorduras saudáveis que alimentam as células e melhoram a função cerebral. O grão-de-bico, opcional, fornece proteína, aumenta a sensação de saciedade e auxilia no equilíbrio hormonal das mulheres, sobretudo durante a perimenopausa e a menopausa. A quinoa, opcional, fornece ainda mais proteína e torna a salada ainda mais substanciosa.

### 1 Porção

#### Ingredientes

- 2 xícaras de couve, lavada e seca, sem o talo central e cortada em tirinhas finas
- 1 colher (chá) de azeite
- 1/4 de colher (chá) de sal
- 2 colheres (chá) de mostarda dijon
- 2 colheres (sopa) de suco de limão-siciliano espremido na hora
- 2 colheres (sopa) de vinagre de maçã
- 1/3 de xícara de azeite
- 1/4 de colher (chá) de raspas de limão (use apenas a casca amarela, sem a polpa branca)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1/2 xícara de grão-de bico orgânico, escorrido e lavado (opcional)
- 1/4 de abacate fatiado (opcional)
- 3 rodelas finas de cebola roxa (opcional)
- 1/2 xícara de quinôa cozida (opcional)
- 1/2 tomate picado ou 6 tomates-cereja
- 1/3 de pepino sem sementes e picado
- 1/3 de pimentão vermelho picado
- 3 rabanetes cortados em quatro
- 8 azeitonas pretas
- 1/4 de xícara de queijo feta de leite de ovelha





**Modo de fazer** 

---

1. Coloque a couve em uma tigela. Junte o azeite e o sal, e misture tudo com as mãos. Reserve.
2. Em outra tigela, misture a mostarda com o suco de limão e o vinagre.
3. Bata até obter uma mistura homogênea e, em seguida, incorpore o azeite aos poucos, em fio contínuo.
4. Adicione as raspas de limão e tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
5. Tempere a couve com um pouco do molho, adicione os ingredientes restantes e misture.
6. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto

## SOPA DE ALHO-PORÓ

Esta sopa cremosa levará os tradicionais aromas e sabores franceses à sua mesa, além de usar dois Super alimentos do Microbioma: alho-poró e cebola. A sopa pode ser mantida na geladeira por dois ou três dias, mas não tente congelá-la – a batata não apresenta bom congelamento. Use o caldo de galinha\* ou o caldo de carne\* que você preparou antecipadamente. Se preferir, pode usar caldo de carne orgânico comprado pronto, mas faça o caldo de galinha, pois o osso usado no preparo do caldo está repleto e nutrientes, o que não acontece com os caldos industrializados.

### 2 Porção

#### Ingredientes

- 2 alhos-porós grandes em rodelas
- 2 xícaras de cebola em rodelas
- 1 colher (sopa) de azeite
- 2 colheres (chá) de sal
- 1/2 colher (chá) de pimenta-do-reino
- 2 colheres (sopa) de manteiga clarificada
- 1 1/2 colheres (sopa) de farinha sem glúten
- 2 xícaras de caldo de galinha\*
- 2 xícaras de caldo de carne\*
- 2 xícaras de batata em cubos
- 2 colheres (chá) de estragão desidratado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (sopa) de cebolinha ou estragão picado



#### Modo de fazer

1. Aqueça o azeite em uma frigideira funda de 30 cm de diâmetro. Refogue o alho-poró e a cebola, em fogo médio-baixo, por 10 minutos.
2. Coloque uma pitada de sal e outra de pimenta-do-reino.
3. Acrescente a manteiga clarificada e, depois que ela derreter, a farinha.
4. Cozinhe em fogo baixo por 2 minutos. Junte os caldos e mexa vigorosamente por 1 minuto.
5. Acrescente a batata e o estragão desidratado.
6. Cozinhe em fogo baixo por 40 minutos ou até que a batata esteja macia. Deixe esfriar.
7. Bata a sopa no liquidificador ou com o mixer na própria panela.
8. Tempere a gosto com sal e pimenta-do-reino. Salpique cebolinha picada.

## SALADA VERDE COM SUPER ALIMENTOS PRÉ-BIÓTICOS

Nada como uma salada de folhas fresquinhas com hortaliças vibrantes para que você se sinta refrescado e energizado no meio do dia. Esta salada saudável está repleta de prebióticos para nutrir seu microbioma.

### 1 Porção

#### Ingredientes

2 xícaras de folhas de alface de vários tipos  
1/4 de erva-doce cortada em fatias de 0,5 cm  
1 tomate pequeno cortado em rodelas de 0,5 cm  
6 aspargos finos, sem as pontas duras  
3 rabanetes cortados em rodelas de 0,5 cm  
Vinagrete de limão\*



#### Modo de fazer

Misture as folhas de alface, a erva-doce, o tomate, os aspargos e o rabanete com o vinagrete de limão\*.

## SOPA DE LEGUMES AO PESTO

Os franceses chamam esse tipo de sopa de Soupe au pistou: uma sopa de legumes com pistou, uma espécie de pesto de manjeriço, alho e tomate macerados. Essa é uma ótima maneira de comer legumes, pois nos deixa satisfeitos e saciados, mas sem a sensação de estômago muito cheio que às vezes sentimos ao comer muita carne ou amido. Essa receita contém Super alimentos do Microbioma: alho-poró e cenoura na sopa e alho e tomate no molho ao pesto. Se quiser um pouco mais de proteína, acrescente pedaços de frango. A receita de pesto rende mais de uma porção, e a sobra pode ser conservada na geladeira ou no freezer, em recipiente bem vedado.

### 3 Porção

#### Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 alho-poró cortado em rodelas
- 1/4 de maço de couve, sem o talo central, grosseiramente picada
- 1 colher (sopa) de alho picadinho
- 1 nabo pequeno picado
- 1 talo de salsão picado
- 2 cenouras picadas
- 3 xícaras de caldo de galinha\*
- 1 abobrinha cortada em cubos
- 125 g de cogumelos, sem os talos e fatiados
- 1/4 de xícara de frango cozido picado (opcional)



#### Pesto

- 2 colheres (sopa) de alho socado
- 4 xícaras de folhas de manjeriço (cerca de 60 g)
- 1/3 de xícara de tomates grosseiramente picados ou 3 colheres (sopa) de extrato de tomate orgânico
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1/2 colher (chá) de pimenta-do-reino
- 1/3 de xícara de azeite
- Sal e pimenta-do-reino

**Modo de fazer** 

---

1. Aqueça o azeite em uma panela grande de fundo grosso e refogue o alho-poró e a couve por 5 minutos, em fogo médio-baixo, até dourar.
2. Junte o alho e refogue por mais 2 minutos.
3. Acrescente o nabo, o salsão e a cenoura, e cozinhe por 5 minutos.
4. Coloque o caldo de galinha\* e cozinhe em fogo baixo por mais 45 minutos, ou até os legumes ficarem macios.
5. Acrescente a abobrinha, os cogumelos e o frango (se quiser), e cozinhe até ficarem macios, por 10 minutos.
6. Faça o pesto: enquanto a sopa está no fogo, coloque o alho, o manjericão, os tomates, o sal e a pimenta-do-reino no multiprocessador ou liquidificador, e bata até que a mistura fique quase lisa.
7. Incorpore o azeite aos poucos.
8. Ponha na geladeira até a hora de servir.
9. Na hora de servir, misture 3 colheres de sopa do pesto na sopa quente.
10. Acerte o tanto de sal, se necessário, e acrescente pimenta-do-reino e mais pesto, a gosto.

## SALADA ROMANA DE BERINJELA

Você deve estar mais acostumado com berinjela à milanesa, mas nesta salada ela é grelhada na frigideira, o que realça seu rico sabor terroso, acentuado ainda mais pelo azedinho do vinagre e do limão. Ao comprar as berinjelas, escolha as firmes, brilhantes, leves e sem pontos moles. O sabor da berinjela cortada e temperada fica mais intenso quando ela é mantida na geladeira por alguns dias. Para uma porção, use 1/3 da quantidade dos ingredientes.

### 3 Porções

#### Ingredientes

- 1 berinjela grande e firme
- 1 colher (sopa) de vinagre de maçã
- 1 colher (chá) de sal
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 4 xícaras de folhas para salada
- 21 tomates-cereja ou 4 tomates pequenos em rodelas
- 1 bulbo de erva-doce em fatias finas
- 1 cenoura cozida cortada em rodelas finas
- 1 pepino médio sem sementes cortado em rodelas
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Vinagrete de limão\*, aproximadamente 4 colheres de chá



#### Modo de fazer

1. Embrulhe a berinjela em papel-alumínio. Aqueça uma frigideira de ferro e coloque a berinjela.
2. Com a chama em fogo médio-alto, cozinhe a berinjela, virando a cada 5 minutos, até ela “desabar”.
3. Deixe esfriar e retire a casca da berinjela.
4. Coloque a polpa da berinjela no multiprocessador e bata durante 15 segundos. Acrescente o vinagre e o sal, e pulse, juntando o azeite em fio.
5. Assim que o azeite estiver incorporado, desligue o multiprocessador, para que não vire um purê.
6. Disponha a berinjela sobre uma cama de folhas verdes e distribua em volta o tomate, a erva-doce, a cenoura e o pepino.
7. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Regue as hortaliças com o vinagrete.

## SALADA DE PERA, ROQUEFORT E NOZES

Peras, nozes e queijo roquefort são uma combinação deliciosa. As nozes e o vinagrete contêm gorduras saudáveis para as células e o cérebro, e as folhas verdes são ricas em ferro, que dá energia, e em vitaminas do complexo B, que combatem o estresse.

### 2 Porções

#### Ingredientes

- 1 pera grande ou duas pequenas
- 4 xícaras de folhas para salada
- 1/3 de xícara de queijo roquefort de leite de ovelha ou cabra esmigalhado
- 1/4 de xícara de nozes picadas
- 3 colheres (sopa) de vinagrete cítrico\*
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 5 fatias de peito de frango cozido e frio



#### Modo de fazer

1. Corte a pera em quatro partes e, depois, em fatias. Separe 6 fatias para decorar.
2. Coloque as folhas de salada em uma travessa. Acrescente a pera, o queijo e as nozes. Misture o vinagrete. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
3. Enfeite com as fatias de pera reservadas, as fatias de frango e algumas nozes extras.

## SOPA TURCA DE PEPINO

Esta sopa fria e refrescante é deliciosa no almoço ou lanche. As culturas vivas no iogurte reforçam o microbioma, enquanto a proteína fornece energia. Frios e azedinhos, a hortelã e o endro conferem um sabor especial à sopa, e o tomate é um Superalimento do Microbioma. Se quiser tornar a sopa ainda mais substanciosa, acrescente quinôa, que é um ingrediente opcional. A sobra da sopa pode ser conservada durante alguns dias na geladeira ou, de preferência, no freezer.

### 2 Porções

#### Ingredientes

- 1 pepino grande sem casca e sem semente
- 1 1/2 xícara de iogurte de leite de cabra ou ovelha
- 1 1/2 colher (chá) de alho socado
- 1 colher (sopa) de água fria
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1/2 colher (chá) de pimenta-do-reino
- 1 colher (chá) de vinagre de vinho branco
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1/4 de xícara mais 1 colher (sopa) de hortelã picadinha
- 1/4 de xícara mais 1 colher (sopa) de endro fresco picadinho
- 1/2 xícara de quinôa cozida (opcional)



#### Para guarnecer

- 2 colheres (sopa) de tomate picado
- Endro fresco
- Hortelã fresca

#### Modo de fazer

1. Corte 1/4 de xícara de pepino em cubinhos e reserve. Rale o restante no ralo grosso.
2. Misture iogurte, alho, água, sal, pimenta, vinagre, azeite, 1/4 de xícara de hortelã e 1/4 de xícara de endro em uma tigela média ou grande. Se quiser, acrescente a quinôa.
3. Junte o pepino ralado. Leve à geladeira por pelo menos 3 horas.
4. Na hora de servir, prove o tempero e, se necessário, corrija o sal e a pimenta.
5. Decore com o tomate picado, o endro e a hortelã.



**JANTA****PESTO DE MANJERICÃO**

Este delicioso molho italiano é uma excelente maneira de saborear o manjericão fresco, realçado ainda mais pelos sabores intensos do limão e do alho. O pesto geralmente é servido com macarrão, portanto combina maravilhosamente bem com a receita de abóbora- espaguete. A receita rende mais de uma porção. O que sobrar pode ser guardado na geladeira, em um recipiente hermético, e usado como patê para acompanhar hortaliças cruas. Use somente manjericão fresco – a receita não fica boa com manjericão desidratado.

**1 Porção****Ingredientes**

- 2 xícaras bem cheias de manjericão fresco
- 2 dentes de alho fatiados
- 1/3 de xícara de pinholes
- 1/2 xícara de azeite
- 1/4 de xícara de óleo de girassol
- 1 colher (sopa) de suco de limão espremido na hora
- 1 colher (chá) de sal

**Modo de fazer**

1. Bata todos os ingredientes no multiprocessador até obter uma pasta lisa.
2. Separe a porção que vai usar e guarde o restante na geladeira para uso futuro.

## SOPA DE BETERRABA

Você vai adorar o sabor adocicado dessa sopa, uma sopa de origem russa que pode ser servida como almoço ou jantar. Um pouco de feijão-branco vai deixá-la ainda mais substanciosa. Para fazer essa receita, você precisa do caldo de frango carne\* que preparou com antecedência, ou pode usar um caldo orgânico pronto (Mas o caseiro é muito mais saboroso!). Saboreie a sopa sabendo que está consumindo estes Super alimentos do Microbioma: cebola, cenoura, tomate e alho.

### 6 Porções

#### Ingredientes

- 6 beterrabas médias
- 2 cebolas médias picadas
- 4 cenouras raladas
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 kg de peito de frango para ensopado cortada em cubinhos
- 3 colheres (sopa) de extrato de tomate orgânico
- 6 a 8 xícaras de caldo de frango\*
- 12 dentes de alho inteiros
- 6 grãos de pimenta-do-reino
- 2 colheres (sopa) de Lakanto
- 1 colher (sopa) de vinagre de maçã
- 1/2 repolho cortado em tirinhas
- 1 colher (sopa) de endro picadinho
- 4 colheres (chá) de sal
- 1 colher (chá) de pimenta-do-reino



#### Modo de fazer

1. Cozinhe as beterrabas por aproximadamente 45 minutos em uma panela grande até que, ao espetá-las com uma faca, estejam macias.
2. Tire a panela do fogo e a deixe esfriar.
3. Descasque as beterrabas e corte-as em palitinhos.
4. Reserve a água do cozimento.
5. Em uma panela média, refogue a cebola e a cenoura no azeite por 5 minutos em fogo médio.
6. Junte o frango e deixe corar, por cerca de 10 minutos.
7. Acrescente o extrato de tomate e uma xícara de caldo. Reserve.

9. Em uma panela grande, coloque o restante de caldo, 1 ou 2 xícaras da água da beterraba, a beterraba, o refogado de frango, o alho, os grãos de pimenta, o Lakanto e o vinagre.
10. Cozinhe por 20 minutos em fogo brando.
11. Junte o repolho e cozinhe por mais uns 10 minutos, até ficar macio.
12. Por último, adicione o endro. Se quiser, acrescente mais Lakanto, sal e pimenta-do-reino a gosto. A sopa deve ficar com um sabor agridoce.

## FRANGO COM MAÇÃ AO FORNO

Este prato pode ser feito com antecedência e guardado na geladeira ou no freezer. A maçã e o suco de maçã dão um sabor adocicado ao frango. O óleo de coco contém gordura saudável, enquanto a maçã é rica em fibras, que nutrem o microbioma. Ao fazer as compras para preparar este jantar, escolha maçãs firmes e sem machucados.

### 2 Porções

#### Ingredientes

- 2 peitos ou sobrecoxas de frango sem pele e sem osso
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco
- 1 xícara de suco de maçã sem adição de açúcar
- 2 xícaras de cebolas em rodelas
- 2 xícaras de maçãs descascadas e sem sementes, cortadas em fatias
- 1 colher (sopa) de estragão desidratado
- 1/2 colher (chá) de tomilho desidratado
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1/4 de colher (chá) de pimenta-do-reino



#### Modo de fazer

1. Pré-aqueça o forno a 190°.
2. Tempere o frango com sal e pimenta-do-reino.
3. Em uma frigideira funda, refogue o frango em uma colher de sopa de óleo de coco, em fogo médio-baixo, até que fique levemente dourado. Retire o frango, coloque 1/4 de xícara de suco de maçã na frigideira para deglaçar, raspando todos os resíduos.
4. Despeje esse líquido sobre o frango e reserve. Lave a frigideira.
5. Refogue a cebola no óleo de coco restante em fogo baixo, por 5 minutos,
6. até que ela fique macia. Junte a maçã e cozinhe por mais 5 minutos.
7. Acrescente o frango com o líquido da deglaçamento, o estragão, o tomilho e o restante do suco de maçã. Tempere com sal e pimenta-do-reino.
8. Transfira para um refratário ou assadeira pequena, cubra com papel-alumínio e leve ao forno por 20 minutos a 190°. Tire o papel-alumínio, vire o frango e asse por mais 10 minutos, ou até que o frango não esteja mais rosado e o suco esteja transparente.
10. Se quiser, acerte a quantidade de sal e pimenta-do-reino.

## CALDO DE GALINHA

É muito saudável – não apenas o frango, mas também os ossos, que são liquefeitos e coados na sopa. Este “caldo de osso” trata e sela a parede intestinal, além de ser rico em minerais. O caldo fica várias horas cozinhando no fogo baixo, mas vale a pena, pois você pode congelar porções de duas xícaras, suficientes para algumas semanas. Use como base para a sopa de frango tradicional, bem como em sopas de legumes e molhos.

### 10 Porções

#### Ingredientes

- 1 frango de 2,5 a 3 kg cortado em pedaços
- 2 dentes de alho picadinhos
- 3 colheres (sopa) de sal, ou a gosto
- 16 xícaras de água fria
- 2 cebolas grandes cortadas em quatro
- 1 cenoura grande cortada em quatro
- 1 buquê com 5 ramos de salsinha e 5 de endro
- 1/2 colher (chá) de pimenta-do-reino



#### Modo de fazer

1. Esfregue o sal e o alho nos pedaços de frango; cubra e coloque na geladeira por 1 hora. Leve ao fogo um caldeirão ou uma panela funda com a água, a cebola, a cenoura e os pedaços de frango, exceto o peito. Depois que ferver, junte o peito de frango e o buquê de salsinha e endro. Tampe a panela, abaixe o fogo e cozinhe por 40 minutos, até que os ingredientes estejam macios.
2. Tire os pedaços de peito da panela. Remova a gordura que se formou na superfície; retire a pele e a carne do osso do peito. Jogue fora a pele, coloque os ossos de volta na panela e cozinhe por mais duas horas. Corte a carne do peito em pedaços pequenos e guarde na geladeira ou no freezer para usar em outra ocasião.
3. Quando o frango estiver macio, tire da panela e continue a cozinhar os ossos e o caldo por 30 minutos. Desosse os pedaços de frango, coloque os ossos de volta na panela e continue o cozimento em fogo baixo por 3 horas.
4. Guarde a carne do frango na geladeira ou no freezer para usar em outra ocasião.
5. Retire a cenoura, a cebola e o buquê de ervas da panela, e descarte-os.
6. Ponha os ossos e uma xícara de caldo no liquidificador e bata até obter um líquido homogêneo.
7. Coe o líquido, descartando os sólidos. Coloque os ossos liquefeitos de volta no caldo. Acrescente a pimenta e prove o tempero para ver se precisa de mais sal. O caldo deve render cerca de 10 porções.
8. Ponha na geladeira a quantidade suficiente para fazer uma sopa e congele o restante.

## ENSOPADO DE CORDEIRO COM LENTILHAS

A lentilha é um alimento muito saudável. Excelente fonte de proteína, auxilia a digestão e promove uma sensação de saciedade. Rica em fibra, é também um dos alimentos preferidos do microbioma. Rápido e fácil de preparar, esse picadinho ainda contém cúrcuma, um Super condimento do Microbioma com grandes propriedades anti-inflamatórias e que contribui para a saúde digestiva e do cérebro. O leite de coco, além de conter gordura saudável, confere um sabor adocicado e uma cremosidade que combinam muito bem com o sabor do cordeiro.

### 2 Porções

#### Ingredientes

- 500 g de carne de cordeiro cortada em cubinhos
- 1 colher (chá) de sal
- 1/2 colher de (chá) de pimenta-do-reino
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1/2 xícara de cebola picada
- 1/2 xícara de cenoura picada
- 2 colheres (chá) de alho picado
- 1 colher (sopa) de gengibre picado miudinho
- 1/4 de colher de (chá) de cúrcuma
- 1/4 de colher de (chá) de cominho
- 3/4 de xícara de tomates picados
- 1/2 xícara de lentilha
- 1 cenoura grande em rodela
- 1/4 de xícara de leite de coco
- 1/4 de xícara de água



#### Modo de fazer

1. Tempere a carne com sal e pimenta.
2. Aqueça o óleo em uma panela grossa, em fogo médio-alto, e refogue a carne até corar, por cerca de 7 ou 8 minutos.
3. Junte a cebola, a cenoura picada, o alho e o gengibre. Misture, abaixe o fogo e deixe por mais 3 a 4 minutos.
4. Acrescente a cúrcuma, o cominho, o cúrcuma e o sal, e mexa.
5. Coloque o tomate, a lentilha, a cenoura em rodela, o leite de coco e água.
6. Deixe ferver, abaixe o fogo e cozinhe até que a carne e a lentilha estejam macias, por cerca de 45 minutos.

## ENSOPADO VEGETARIANO COM CÚRCUMA

Este requintado prato vegetariano contém muitas hortaliças ricas em nutrientes. Contém também grão-de-bico, que ajuda a manter o equilíbrio hormonal feminino, e leite de coco, rico em gorduras saudáveis para as células e o cérebro. O molho cremoso de curry realça as diferentes texturas das hortaliças. O grão-de-bico e a abóbora, um ingrediente opcional, fazem com que este seja um prato bastante substancioso, que o deixará saciado e nutrido, mas não estufado. O ensopado pode ser guardado por até uma semana na geladeira ou no freezer, de modo que você poderá saboreá-lo outras vezes.

### 3 Porções

#### Ingredientes

- 1 xícara de cenoura em rodelas
- 2 xícaras de buquês de couve-flor
- 1 cebola grande em rodelas
- 2 colheres (sopa) de manteiga clarificada
- 1 colher (sopa) de alho socado
- 1 colher (chá) de pimenta-jalapeño bem picadinha
- 1 colher (sopa) de gengibre picado
- 1 colher (chá) de cúrcuma
- 1/4 de repolho pequeno em tirinhas
- 1 xícara de abóbora cortada em cubos (opcional)
- 1/2 xícara de ervilhas
- 1 1/2 xícara de leite de coco
- 1/2 xícara de grão-de-bico orgânico
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1/4 de xícara de coentro picado



#### Modo de fazer

1. Ferva 3 xícaras de água em uma panela alta de tamanho médio. Coloque a cenoura e a couve-flor em um cesto de cozimento a vapor na água fervente e cozinhe por 5 minutos. Retire do fogo.
2. Refogue a cebola em manteiga clarificada por cerca de 5 minutos, até amolecer. Acrescente o alho, a pimenta-jalapeño, o gengibre, a cúrcuma. Misture bem e cozinhe em fogo baixo por 3 minutos. Acrescente o repolho, a abóbora, a ervilha, a cenoura e a couve-flor, e deixe mais 2 minutos no fogo, mexendo sempre.
3. Junte o leite de coco e o grão-de-bico enlatado, e cozinhe por cerca de 10 minutos, até que esteja macio. Se necessário, adicione mais leite de coco para que o molho fique cremoso.
4. Experimente o tempero e coloque sal, pimenta e mais pimenta-jalapeño a gosto. Antes de servir, polvilhe o coentro picado.

## SALTEADO DE VERDURAS

Que tal aprender uma maneira rápida, fácil e saborosa de comer mais verduras? Os vegetais folhosos fazem muito bem à saúde – são riquíssimos em ferro, vitaminas do complexo B e muitos outros nutrientes valiosos que ajudam a tratar o intestino e estimulam o metabolismo.

Nesta receita, as verduras são refogadas em azeite aromatizado com alho, para que fiquem leves e saborosas. Você pode usar qualquer vegetal folhoso: escarola, espinafre, brócolis comum. Se achar folhas de dente-de-leão, pode usar nesta receita; porém, antes de refogá-las, ferva-as por 10 minutos. As folhas de dente-de-leão são prebióticos naturais que contêm muitos nutrientes.

### 1 Porção

#### Ingredientes

1/2 maço de escarola, espinafre ou  
brócolis comum  
1 colher (sopa) de azeite  
1/2 colher (chá) de alho socado  
Sal e pimenta-do-reino



#### Modo de fazer

1. Lave a verdura.
2. Aqueça o azeite em uma frigideira funda.
3. Refogue o alho e a verdura em fogo baixo, até ela murchar.
4. Tempere com sal e pimenta a gosto.



## FRANGO A ITALIANA

Leve o sabor da Itália para a sua cozinha com essa variação do “Frango à caçadora”, um clássico prato italiano. O alho, o tomate e a cebola são Super alimentos do Microbioma, o que deve explicar a presença constante desses alimentos na tradicional culinária italiana. O ideal é você preparar esse prato no domingo à noite para consumir dentro de três dias, pois o sabor fica mais acentuado. Ou então prepare com antecedência e congele.

### 2 Porções

#### Ingredientes

- 1/2 kg de peito ou sobrecoxa de frango sem osso
- 5 colheres (sopa) de azeite
- 1/3 de xícara de cebola grosseiramente picada
- 1 dente de alho grande socado
- 2 colheres (sopa) de pimentão verde picado miudinho
- 1 colher (chá) de raspas de laranja
- 1 colher (sopa) de vinagre de maçã
- 1/3 de xícara de caldo de galinha\*
- 1/3 de xícara de vermute ou vinho branco
- 1 bulbo de erva-doce fatiado
- 1/3 de xícara de tomate cortado em cubos ou 1 colher (sopa) de extrato de tomate
- 2 colheres (chá) de alecrim fresco picado
- 2 colheres (chá) de tomilho fresco picado
- 6 champignons fatiados
- Sal e pimenta-do-reino



#### Modo de fazer

1. Pré-aqueça o forno a 180°.
2. Tempere generosamente os pedaços de frango com sal e pimenta-do-reino.
3. Doure o frango em uma frigideira funda com 3 colheres de sopa de azeite, em fogo médio, por 10 minutos. Transfira para uma assadeira.
4. Coloque 2 colheres de azeite na mesma frigideira com a cebola, o alho, o pimentão verde e as raspas de laranja, e refogue por 2 minutos. Acrescente o vinagre, o caldo, o vermute ou vinho, a erva-doce, o tomate, 1 colher de chá de alecrim e 1 de tomilho, e cozinhe por mais 3 minutos.
5. Despeje a mistura sobre o frango, cubra a assadeira com papel-alumínio, leve ao forno e asse por 20 minutos a 180°.
6. Em uma panela média, refogue os cogumelos, em fogo médio-baixo, por 5 minutos. Polvilhe o restante do alecrim e do tomilho. Junte os cogumelos ao frango e deixe mais 10 minutos no forno, até que o frango esteja macio.
7. Acrescente sal e pimenta-do-reino a gosto.

## FRANGO AO FORNO COM LIMÃO

Este ensopado picante é substancioso e incorpora três dos nossos Super alimentos do Microbioma: cebola, alho-poró e alho. Limão e frango combinam muito bem – de alguma forma, o azedinho do limão dá um toque quase adocicado ao frango. Você pode fazer esse prato antecipadamente e guardá-lo por até 4 dias na geladeira, ou congelá-lo por várias semanas. Esquente o frango descongelado no forno a 180°.

### 2 Porções

#### Ingredientes

- 1/2 kg de peito ou sobrecoxa de frango sem osso e sem pele
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1/3 de xícara de cebola ou alho-poró picado
- 2 cenouras grandes cortadas em rodelas
- 1 colher (chá) de raspas de limão
- 1 dente de alho socado
- 1/3 de xícara de suco de limão espremido na hora
- 1/3 de xícara de caldo de galinha\*
- 1 colher (chá) de alecrim fresco picado
- 1 colher (chá) de tomilho fresco picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 raminhos de alecrim



#### Modo de fazer

1. Pré-aqueça o forno a 180°.
2. Em uma frigideira funda, doure levemente o peito de frango em 1 colher de sopa do azeite, em fogo médio-alto, por 10 minutos.
3. Transfira o frango para uma assadeira.
4. Coloque o restante do azeite na frigideira e refogue a cebola até que fique macia, por cerca de 3 minutos.
5. Acrescente a cenoura e cozinhe por 5 minutos em fogo médio-alto, até que esteja levemente dourada.
6. Junte o suco e as raspas de limão, o caldo de galinha, o alecrim e o tomilho, e cozinhe por mais 5 minutos.
7. Despeje essa mistura sobre o frango e cubra a assadeira com papel-alumínio. Asse por 30 minutos, até que esteja macio.
8. Se quiser, coloque raminhos de alecrim.
9. Esse prato pode ser preparado com 3 dias de antecedência e congelado.
10. Aqueça no forno a 180°.

## ARROZ COM FEIJÃO A MODA MEXICANA

Este prato é riquíssimo em contrastes: a doçura da manga e o frescor do avocado com o arroz e o feijão quentinhos. A receita rende seis porções, pois acho que você vai querer convidar os amigos – e também vai desejar que sobre bastante!

Use a sobra de arroz e feijão em uma salada de tomate e avocado. Ou então sirva uma porção menor, com um pouco de molho, como acompanhamento de outro prato. Em um recipiente bem vedado, o molho dura uma semana. Armazenado em seu próprio recipiente hermético, ele vai durar dois ou três dias.

A manga é rica em enzimas digestivas (veja o Capítulo 4 para saber por que isso é importante), e o avocado é fonte de gorduras saudáveis para as células e o cérebro. O tomatillo, um ingrediente opcional nesta receita, é um tomate verde e pequeno, frequentemente utilizado na culinária mexicana. Ele vai adicionar um pouco de sabor e textura ácida ao molho, o que contrasta bem com o sabor doce e suave da manga.

### 2 Porções

#### Ingredientes (para o feijão)

- 1 xícara de feijão-preto
- 1/2 xícara de cebola picada
- 1 colher (sopa) de cominho em pó
- 1 dente de alho picado
- 1 colher (sopa) de sal



#### Modo de fazer

1. Siga a receita da embalagem se quiser deixar o feijão de molho de um dia para o outro. Para cozinhar o feijão no mesmo dia, coloque-o em uma panela funda e cubra-a com pelo menos 7,5 cm de água.
2. Coloque no fogo alto, deixe ferver e abaixe imediatamente o fogo.
3. Cozinhe em fogo baixo por 10 minutos.
4. Apague o fogo e deixe descansar por 60 minutos. Escorra a água do feijão. Coloque os grãos em outra panela, cobertos com 5 cm de água fria.
5. Deixe ferver no fogo alto. Acrescente a cebola, o cominho e o alho. Abaixar o fogo e cozinhe por 1 hora.
6. Prove para ver se está macio. O tempo de cozimento depende da idade do feijão e da quantidade de água absorvida. Tempere com sal.

## Ingredientes (para o arroz)

---

- 1/2 xícara de cebola picada
- 1 colher (sopa) de óleo de coco
- 2 1/2 xícaras de arroz integral
- 400 ml de leite de coco orgânico
- 1 1/2 xícara de água
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

## Modo de fazer

---

1. Refogue a cebola no óleo de coco e de girassol e, quando ela estiver macia, coloque o arroz. Mexa o arroz em fogo baixo até que fique opaco.
2. Junte o leite de coco e a água. O arroz deve ficar coberto com pelo menos 5 cm de líquido.
3. Tampe bem e cozinhe em fogo baixo por cerca de 30 minutos. Prove para ver se está macio.
4. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.

## Molho de manga

- 1 manga grande
- 1/4 de xícara de cebola picada
- 1 pimenta-jalapenho pequena, sem sementes, grosseiramente
- 1 dente de alho pequeno picado
- 1/4 de xícara de hortelã fresca picada
- 1/4 de xícara de coentro picado
- 1 colher (sopa) de suco de limão espremido na hora
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

## Modo de fazer

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador, exceto o sal e a pimenta-do-reino, e bata até obter uma mistura quase lisa.
2. Tempere com sal e pimenta a gosto.

## Cobertura

- 1 manga madura cortada em cubos
- 1 abacate cortado em cubos
- 1/4 de xícara de coentro fresco picado

## Modo de fazer

Para servir, coloque o feijão sobre o arroz e cubra com a manga e o abacate picados. Salpique coentro por cima. Sirva com o molho de manga à parte e tigelinhas separadas com porções extras de manga, avocado e coentro.

## QUINÔA COZIDA

A quinoa parece um grão, mas a parte que você come na verdade é a semente. Rica em proteína e antioxidantes, é uma opção saudável que sustenta e mata a vontade de comer carboidratos. A quinoa é considerada um alimento anti-inflamatório e com propriedades antioxidantes, mas você não pensará nos benefícios que ela proporciona à saúde quando estiver concentrado em seu delicioso sabor. Este prato é um excelente acompanhamento para qualquer tipo de carne ou peixe.

### 1 Porção

#### Ingredientes

- 1 colher (chá) de manteiga clarificada (ghee)
- 1/4 de xícara de quinoa lavada e escorrida
- 1/2 xícara de água ou caldo de galinha\*
- 1 colher (chá) de salsinha picada
- 1/2 colher (chá) de tomilho picado (opcional)
- 1/8 de colher (chá) de sal
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



#### Modo de fazer

1. Derreta a manteiga em uma panela pequena em fogo médio-baixo. Coloque a quinoa e frite durante uns 2 minutos.
2. Acrescente a água e cozinhe em fogo baixo por cerca de 8 minutos, até ficar macia. Junte a salsa e o tomilho.
3. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.

## SOPA DE FRANGO

A receita desta sopa saudável e rica em proteína se baseia na tradicional “canja de galinha”, podendo ser servida como refeição principal ou lanche. Quente, é boa para o trato digestório, e os ossos do caldo de galinha estão repletos de nutrientes. Se quiser, acrescente outras hortaliças ou, na Fase 2, um pouco de arroz integral para preparar um jantar substancioso. De qualquer maneira, a cenoura, o alho e a cebola usados na sopa e no caldo são Super alimentos do Microbioma.

### 1 Porção

#### Ingredientes

2 xícaras de caldo de galinha\*  
2 cenouras pequenas em rodela  
1/2 xícara de frango cozido e cortado,  
ou a gosto  
1/4 de xícara de endro cortadinho  
2 colheres (sopa) de salsinha picada  
Sal e pimenta-do-reino a gosto



#### Modo de fazer

1. Aqueça o caldo de galinha em fogo baixo, em uma panela de 15 a 17 cm, durante 5 minutos.
2. Junte a cenoura e cozinhe em fogo baixo por 8 a 10 minutos, até ficar macia.
3. Junte o frango cozido. Quando o frango estiver quente, depois de uns 4 minutos, acrescente o endro e a salsinha.
4. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
5. A sobra da sopa pode ser congelada.

## SALMÃO GRELHADO

O salmão selvagem é rico em ácidos graxos ômega 3. As moléculas do ômega 3 têm propriedades anti-inflamatórias e tratam as paredes intestinais, melhorando a digestão e promovendo o equilíbrio do microbioma. Não se preocupe em consumir o salmão achando que vai elevar seus níveis de ácido úrico, pois nesta fase, sua microbioma já está ajudando na eliminação de qualquer excesso, mas é importante não exagerar, siga a dieta. Não compre salmão criado em cativeiro. Procure o salmão pescado de maneira natural – é muito mais limpo e muito mais nutritivo.

### 1 Porção

#### Ingredientes

Sal e pimenta-do-reino  
200g de filé de salmão ou de qualquer peixe espesso  
2 colheres (chá) de manteiga clarificada ou 1 colher (chá) de óleo de coco e uma de manteiga  
1 cunha de limão



#### Modo de fazer

1. Aqueça o forno a 230o. Leve ao fogo uma frigideira de fundo grosso, ou de ferro, um pouco maior que a porção de peixe.
2. Tempere o peixe com sal e pimenta-do-reino.
3. Quando a frigideira estiver quente, ponha a manteiga.
4. Coloque o peixe com a carne virada para baixo.
5. Cozinhe em fogo alto até que as bordas fiquem douradas e as laterais comecem a ficar opacas, por cerca de 3 minutos. Não vire o peixe.
6. Leve a frigideira ao forno. Asse por cerca de 7 minutos, ou até que a carne do peixe esteja opaca e firme, e tenha se formado uma bela crosta na parte de baixo.
7. Transfira o peixe para um prato com uma espátula.

## PEIXE DE COCO

Talvez você não possa passar o Carnaval no Nordeste este ano por conta da pandemia, mas pode fazer essa peixada com leite de coco. É rápido e fácil. Este prato delicioso pode ser preparado com qualquer tipo de peixe de carne firme, como garoupa, bagre ou bacalhau fresco, entre outros. Apenas certifique-se de que o peixe tenha pouca concentração de mercúrio.

O leite de coco confere cremosidade e um sabor levemente adocicado, além de ser benéfico para o trato digestório. O alho, a cebola e o tomate ajudarão a tratar seu trato intestinal e, ao mesmo tempo, a nutrir seu microbioma.

### 2 Porções

#### Ingredientes

- 1/2 kg de peixe de carne firme da sua preferência
- 2 colheres (sopa) de suco de limão
- 1 dente de alho picadinho
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1/4 de colher (chá) de pimenta-do-reino
- 1/2 xícara de cebola picada
- 1 colher (chá) de páprica
- 1/3 de colher (chá) de pimentão vermelho picado
- 1 colher (sopa) de óleo de coco
- 1/2 xícara de tomate picado
- 1/2 xícara de leite de coco
- 1/2 colher (chá) de molho de pimenta, ou a gosto
- 1/2 xícara de coentro picadinho



#### Modo de fazer

1. Aqueça o forno a 230°. Leve ao fogo uma frigideira de fundo grosso, ou de ferro, um pouco maior que a porção de peixe.
2. Tempere o peixe com sal e pimenta-do-reino.
3. Quando a frigideira estiver quente, ponha a manteiga.
4. Coloque o peixe com a carne virada para baixo.
5. Cozinhe em fogo alto até que as bordas fiquem douradas e as laterais comecem a ficar opacas, por cerca de 3 minutos. Não vire o peixe.
6. Leve a frigideira ao forno. Asse por cerca de 7 minutos, ou até que a carne do peixe esteja opaca e firme, e tenha se formado uma bela crosta na parte de baixo.
7. Transfira o peixe para um prato com uma espátula.



## LANCHES

## COUVE-FLOR ASSADA COM CÚRCUMA

Esta é uma guloseima viciante que pode ser saboreada pura, acrescentada a uma salada ou servida como acompanhamento. A receita inclui cúrcuma, um condimento moído considerado benéfico à saúde na Índia e na Ásia, e que tem um histórico de usos medicinais em muitas culturas.

Não admira, pois, esse Super condimento da Microbioma ajudar a combater a inflamação, fortalecer o sistema imunológico e contribuir para o funcionamento cerebral. A cebola e alho são Super alimentos do Microbioma. Este é um lanche que o deixará revigorado e satisfeito. Experimente e comprove. (Se precisar de ajuda para comprar ou preparar gengibre fresco, veja a receita de vitamina de manga\*.)

## 4 Porções

## Ingredientes

- 1 colher (chá) de alho socado
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco
- 1 colher (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de cebola picada
- 2 colheres (sopa) de gengibre fresco picado
- 1 xícara de leite de coco
- 1 couve-flor grande separada em buquês pequenos
- 1 colher (sopa) de curry em pó
- 1/4 de colher (chá) de cúrcuma
- 1/4 de colher (chá) de cominho em pó
- 1/4 de colher (chá) de cardamomo em pó



## Modo de fazer

1. Pré-aqueça o forno a 200°. Forre uma assadeira com papel-manteiga.
2. Aqueça o alho no óleo e no azeite em uma panela média.
3. Refogue a cebola e o gengibre em fogo baixo até que a cebola esteja macia, por cerca de minutos.
4. Junte o leite de coco e cozinhe por mais 5 minutos.
5. Acrescente couve-flor, a cúrcuma, o cardamomo, e cozinhe por 15 minutos, banhando com frequência a couve-flor com o líquido da panela. O líquido vai reduzir substancialmente.
6. Transfira a couve-flor para a assadeira forrada com papel-manteiga despeje a mistura de leite de coco sobre os buquês, a colheradas.
7. Asse por 30 minutos até dourar. Sirva quente ou à temperatura ambiente.

## GASPACHO

Este creme é uma versão da popular sopa espanhola. Condimentada, azedinha, refrescante e rica em prebióticos do tomate e do alho. O azeite de oliva contém gorduras saudáveis, importantíssimas para a saúde das células e, sobretudo, do cérebro, enquanto a proteína em pó ajuda a manter os níveis de energia no meio do dia. Se você colocar a vitamina em uma garrafa térmica, poderá levá-la consigo aonde for. Agite vigorosamente antes de beber.

### 1 Porção

#### Ingredientes

---

- 1/2 xícara de tomate picado
- 1/2 xícara de pepino picado
- 2 colheres (sopa) bem cheias de pimentão verde picado
- 1 colher (chá) de suco de limão espremido na hora
- 1/2 xícara de água
- 2 colheres (sopa) de proteína de ervilha em pó
- 1/4 de avocado
- 1/2 colher (chá) de cominho em pó
- 1 colher (sopa) de vinagre
- 1 colher (chá) de azeite
- 1 colher (chá) de óleo de linhaça
- 1/4 de colher (chá) de alho socado
- 1 colher (chá) de sal
- 1/2 colher (chá) de pimenta-jalapenho bem picadinha ou de molho de pimenta
- 3 cubos de gelo



#### Modo de fazer

---

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea.

## CHIPS DE COUVE

Você vai ficar viciado nesta guloseima, que é uma ótima maneira de comer couve, um dos alimentos mais saudáveis do mundo. Rica em fibra, ela ajuda a emagrecer. A couve também contém quantidades significativas de vitaminas A, C, B6 e K, bem como manganês e cobre, que conferem proteção antioxidante e anti-inflamatória, além de prevenir contra o câncer.

### Ingredientes

- 1/2 maço de folhas de couve
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- Sal a gosto



### Modo de fazer

1. Preaqueça o forno a 180o. Forre uma assadeira grande com papel-manteiga.
2. Lave e seque bem as folhas; a umidade deixa os chips moles.
3. Retire o talo central das folhas de couve e descarte-o.
4. Rasgue as folhas em pedacinhos de 2,5 cm.
5. Esfregue azeite nos pedaços de couve; as folhas devem ficar brilhantes, mas não oleosas.
6. Salpique um pouquinho de sal.
7. Espalhe a couve sobre o papel-manteiga e asse a 180° por 10 minutos, ou até que esteja crocante.
8. Se quiser, coloque um pouco mais de sal.

## ASPARGOS ASSADOS

O aspargo auxilia a digestão, combate a inflamação e nutre o microbioma, o que o torna um prebiótico natural. Mas não coma aspargos somente por causa dos benefícios à saúde – coma-o, sim, porque é muito saboroso. Assado, o aspargo fica crocante e com sabor acentuado, e umas gotinhas de limão o deixam azedinho. Essa receita rende uma boa porção, portanto, você pode levar um pouco para o trabalho, para um lanchinho no final da tarde. Tempere com um pouco de vinagrete de limão\* para fazer uma salada saborosa, e aqueça para servi-lo como um acompanhamento rápido e fácil.

### 4 Porções

#### Ingredientes

24 aspargos grandes (cerca de 1 kg),  
sem as pontas duras  
3 colheres (sopa) de azeite de oliva  
Sal integral  
2 colheres (sopa) de suco de limão  
espremido na hora  
Rodelas de limão



#### Modo de fazer

1. Pré-aqueça o forno a 200°. Unte uma assadeira de 32,2 x 45 cm.
2. Coloque os aspargos na assadeira e pincele-os com azeite.
3. Polvilhe sal.
4. Asse por 10 minutos ou até que estejam macios ao se espetar o garfo.
5. Coloque umas gotinhas de limão por cima e decore o prato com as rodelas de limão.
6. Sirva quente ou frio.

## CHIPS DE BATATA DOCE

Você não precisa ficar sem comer batatinha chips na Dieta do Microbioma – pode matar sua vontade com esta refeição leve e crocante, ao mesmo tempo doce e salgada. Use batata-doce ou inhame, pois ambos são ricos em antioxidantes, fibra alimentar, vitaminas e nutrientes.

Fatie as batatas com uma faca afiada, ou compre um fatiador de alimentos, com diferentes tipos de lâmina. Compre um que tenha protetor de mão, em lojas de utensílios domésticos ou pela internet. Eles são ótimos para cortar e fatiar; economizam tempo e deixam os vegetais lindos, como se fossem de restaurante.

### 2 Porções

#### Ingredientes

- 1 batata-doce grande
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- Sal a gosto



#### Modo de fazer

1. Pré-aqueça o forno a 150°.
2. Corte a batata-doce em fatias finas e uniformes.
3. Em uma tigela, coloque as fatias com o óleo e polvilhe com um pouquinho de sal.
4. Distribua as fatias de batata em assadeiras, em camada única, e asse por 1 hora, virando a cada 15 minutos para que assem por igual. Cuidado para não deixá-las queimar. As fatias estarão prontas quando estiverem douradas e crocantes.
5. O centro ficará menos crocante do que as bordas.
6. Tempere com sal a gosto e sirva imediatamente. As sobras, se houver, conservam-se por 1 dia.
7. Reaqueça no forno para que voltem a ficar crocantes.

## GRÃO DE BICO COM ESPECIARIAS

Este lanche viciante originário da ilha de Trinidad vai durar dias. O grão-de-bico melhora a saúde intestinal e, como alimento rico em fibra, promove uma sensação de saciedade. Além disso, ajuda no equilíbrio hormonal das mulheres, sobretudo durante a período da menopausa e logo após a menopausa. A mistura de especiarias inclui cúrcuma, um Super condimento do Microbioma muito usado na cozinha indiana e asiática, que tem história em usos medicinais. A ciência moderna afirma que a cúrcuma é um extraordinário anti-inflamatório, que reforça o sistema imunológico e ajuda a tratar o intestino.

### 3 Porções

#### Ingredientes

- 1 colher (chá) de cominho
- 1/4 de colher (chá) de pimenta-de-caiena
- 1/4 de colher (chá) de cúrcuma
- 1 colher (chá) de pimenta-da-jamaica
- 1/2 colher (chá) de canela
- 1/4 de colher (chá) de noz-moscada ralada na hora
- 1/8 de colher (chá) de cravo em pó
- coentro à gosto
- 1/2 colher (chá) de pimenta-vermelha em pó,  
ou a gosto
- 450 g de grão-de-bico orgânico
- 1 1/2 colher (sopa) de azeite
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



#### Modo de fazer

1. Pré-aqueça o forno a 190°.
2. Misture todos os condimentos (do cominho até a pimenta-vermelha em pó). O que sobrar dessa mistura poderá ser guardado e usado no tempero do frango.
3. Escorra o grão-de-bico e passe uma água nele.
4. Em uma tigela, misture o grão-de-bico com o azeite. Acrescente 2 colheres de sopa da mistura de tempero e o sal.
5. Distribua os grãos em uma assadeira e leve ao forno. Asse até que fiquem dourados e crocantes, por cerca de 30 a 40 minutos.
6. Deixe esfriar até atingir a temperatura ambiente. Se quiser, acrescente mais sal e pimenta-do-reino, e então sirva.
7. O grão-de-bico pode ser guardado em um recipiente bem vedado. Se ficar mole, coloque-o no forno até que volte a ficar crocante.

## ALCACHOFRA COM MOLHO DE MOSTARDA

A alcachofra pode ser preparada com antecedência. Ela demora para ser consumida, portanto, é um ótimo prato para quando você está com fome, pois, quando termina de comer, você se sente saciado! Alcachofra cozida no vapor também é um excelente acompanhamento como salada no almoço!

A alcachofra proporciona excelentes benefícios à saúde. É um poderoso antioxidante rico em nutrientes, bem como em fibra alimentar, que o deixa saciado e, ao mesmo tempo, nutre o microbioma.

Para comer a alcachofra cozida, puxe uma folhinha, mergulhe-a na mistura de manteiga e mostarda, e deslize a superfície interna da folha sobre os dentes inferiores para remover a polpa. Depois, jogue fora a folha e arranque outra. Quando chegar à parte central da alcachofra – a parte que recobre o miolo –, retire-a com uma colher e corte-a em pedaços pequenos. Mergulhe cada pedacinho no molho e saboreie! Gosto de pensar no miolo da alcachofra como prêmio final. Hummm!

A propósito, esta receita leva duas alcachofras e molho extra, de modo que você pode colocá-los na geladeira e usar da próxima vez que tiver alcachofra no cardápio da Dieta do Microbioma.

### 2 Porções (Duas Alcachofras)

#### Ingredientes

- 2 alcachofras médias
- 1 xícara ou mais de água
- 1/2 colher (chá) de suco de limão



#### Para a alcachofra

Corte os espinhos da alcachofra com uma tesoura, deixando cerca de 2,5 cm de talo. Coloque as alcachofras em um cesto de cozimento a vapor sobre uma panela com água e suco de limão (até o fundo do cesto). Tampe a panela e deixe ferver. Em seguida, reduza para chama média e deixe aproximadamente por 40 minutos. Veja se estão cozidas com a pontinha da faca. Deixe esfriar.

#### Para o molho (6 porções)

- 6 colheres (sopa) de suco de limão espremido na hora
- 3 colheres (chá) de raspas finas de limão
- 1 1/2 colher (chá) de mostarda dijon
- 1 colher (chá) de sal
- 9 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 3 colheres (chá) de óleo de linhaça
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Coloque todos os ingredientes em uma tigela pequena não reativa (vidro, aço inoxidável ou plástico) e bata. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Sirva como molho para a alcachofra. Coloque o restante do molho na geladeira para uso futuro.



**FASE 3:**  
COMO MANTER OS NÍVEIS DE  
ÁCIDO ÚRICO NORMAIS  
PELO RESTO DA VIDA



Muito bem! Você concluiu as primeiras sete semanas da Dieta do Microbioma. Seu intestino está totalmente, ou quase, curado e seus níveis de ácido úrico já devem estar normalizados.

Se você estava acima do peso e ainda não atingiu o peso ideal, continuará a perder peso com essa nova alimentação. Se já atingiu, conseguirá mantê-lo com essa abordagem. Se você está em meio a uma crise de gota, já deve ter normalizado, mas se não, siga o nosso material sobre alívio rápido e dicas para acabar com as crises de gota.

## SAÚDE PARA TODA A VIDA

Agora sua alimentação está em sincronia com sua ecologia interna. Eles estão trabalhando à seu favor em sincronia com o resto dos órgãos. Agora você pode ficar seguro de que não sofrerá mais gota.

A esta altura, você deve ouvir seu corpo, identificar o tipo de fome que está sentindo e comer aquilo que gosta. É claro que você pode seguir os cardápios das Fases 1 ou 2 da Dieta do Microbioma, mas pode também tentar fazer as próprias combinações de alimentos. Porém, não deixe de consumir os Super alimentos e Super condimentos do Microbioma.

Gostaria que você continuasse a fazer suas refeições sem estresse, pois isso fará uma enorme diferença em seu metabolismo.

## SUPER SUPLEMENTOS DO MICROBIOMA FASE 3

Neste ponto, é bem provável que você tenha removido as bactérias nocivas de seu organismo e controlado o ácido úrico. De qualquer modo, deve continuar repor enzimas e ácido gástrico, conforme necessário, a ingerir probióticos e prebióticos, e a conservar a saúde de sua parede intestinal. Depois que realizar exames e realmente constar que os níveis de ácido úrico estão normais, poderá parar de tomar os suplementos.

### Para repor o ácido gástrico

Ácido clorídrico, 1.000 mg em cada refeição;  
OU

vinagre de maçã, 1 colher de chá diluída em 5 a 6 colheres de chá de água em cada refeição. Aumente a dose aos poucos, até atingir 3 a 4 colheres de chá de vinagre em cada refeição.

## REINOCULAÇÃO COM PROBIÓTICOS

1) Procure um bom probiótico com as seguintes qualidades:

- Quanto maior a diversificação de espécies, melhor;
- Deve conter pelo menos três tipos de Lactobacillus: acidophilus, rhamnosus e plantarum;
- Deve conter diferentes tipos de bifidobactérias;
- Deve conter entre 50 e 200 bilhões de bactérias – quanto mais, melhor.

Tome um comprimido ou sachê por dia.

2) **Opcional na fase 3:** Se você estiver acima do peso, para ajudar a emagrecer, tome Acidophilus gasseri, que você terá de comprar separadamente, a menos que encontre um dos poucos probióticos que contêm esse lactobacilo. Tome conforme as instruções do produto.

## REINOCULAÇÃO COM PREBIÓTICOS

1) Banana Verde: Uma banana média verde picada e batida com abacatada, frutas vermelhas (morango), iogurte natural ou coalhada. É interessante congelar essas bananas verdes para evitar que elas amadureçam e percam o efeito!

2) Polvilho Doce: De 2 a 3 colheres de sopa batidas na abacatada, iogurte ou coalhada.

3) Fécula de Batata Crua: De 2 a 3 colheres de sopa batidas na abacatada, iogurte ou coalhada.

## ADESÃO DE 70% À DIETA

Você continuará a cuidar do seu intestino e do seu microbioma com alimentos saudáveis, probióticos e prebióticos, mas agora poderá manter uma adesão de apenas 70% à dieta. Nos outros 30% do tempo, poderá comer praticamente tudo o que quiser. Isso significa que, das 35 refeições e lanches da semana, cerca de dez poderá incluir um alimento que não faz parte da minha lista de alimentos aceitáveis.

Entretanto, alguns alimentos são tão prejudiciais à saúde que prefiro que você os evite o máximo que puder – para sempre, se estiver disposto a isso! Os alimentos a seguir podem prejudicar significativamente seu microbioma ou seu intestino, acarretando problemas graves de saúde, inclusive voltar a ter crises de gota, portanto, coma-os no máximo duas ou três vezes por ano.

- Alimentos processados ou industrializados.
- Xarope de milho com alto teor de frutose.
- Gorduras trans.
- Gorduras hidrogenadas.
- Compotas de frutas.
- Sucos de frutas.
- Soja, inclusive leite de soja, molho de soja, tofu, tempeh, e todas as formas de proteína isolada de soja, como as encontradas em muitas barras de proteína, shakes de proteína e proteínas em pó (leia o rótulo!), exceto lecitina de soja.
- Óleo de canola, soja, milho, girassol e de algodão.

Como o glúten pode comprometer a integridade de suas paredes intestinais, recomendo que você restrinja o consumo de alimentos que contêm glúten – pão, macarrão, bolo e produtos de panificação em geral – a no máximo duas vezes por semana. Da mesma forma, por causa dos graves riscos que eles representam para a saúde, recomendo que não consuma adoçantes artificiais, exceto Lakanto, mais de uma ou duas vezes por semana.

## SEU PODER DE CURA

Como você pode ver, decidi não elaborar um programa de manutenção com números, fórmulas, quantidades, horários, porcentagem de gorduras em relação aos carboidratos, porções e contagem de calorias. Isso porque, como você “redefiniu” seu metabolismo e recuperou a saúde intestinal, não precisará dessas diretrizes para controlar os níveis de ácido úrico. Somos todos diferentes uns dos outros, e cada um precisa de coisas diferentes, em épocas diferentes.

Você pode fazer escolhas saudáveis orientadas pelo seu microbioma e pelas reações do seu intestino. Depois de ter seguido a Dieta do Microbioma por sete semanas, você já sabe o que o faz se sentir-se bem, do que seu corpo precisa e quais são as opções certas para você em todos os momentos, todos os dias, para o resto de sua vida.

Sim, é você quem comanda sua ecologia interna e também é responsável pelos cuidados com ela.

Munido dos conhecimentos que adquiriu com este material, e da própria experiência nas últimas sete semanas, você tomará decisões sábias para conservar a saúde que conquistou a duras penas e manter-se livre da gota.

Bem, concluímos esta etapa aqui. Agora é com você. Sugiro que dê uma olhada nos outros materiais que estão dentro da sua área de atualizações clicando aqui.

Lá vai ter o Guia com dicas para alívio rápido das crises de gota e remédios naturais.



**Por Joel Ribeiro**

Publicado por: MD Digital

Copyright © 2021 Gota Solution Todos os direitos reservados