

DIETA ORTOMOLECULAR com CARDÁPIO **(DIETA DAS GLOBAIS)**

Uma boa parte de atrizes globais escolheram a ortomolecular para enxugar as formas, adiar as marcas da idade, combater sintomas da TPM e ganhar mais pique, por isso em algumas revistas e sites a dieta ortomolecular é também conhecida como dieta das globais.

Abaixo segue uma visão geral de como atua no organismo, como funciona e como você pode organizar-se para seguir o cardápio.

O segredo dessa prática é corrigir carências e excessos de vitaminas e minerais no organismo para neutralizar os radicais livres e breçar o envelhecimento. Vários fatores externos como stress, poluição, cigarro, álcool e alimentação errada colaboram para a produção exagerada dessas moléculas instáveis que são doidinhas para enferrujar as células saudáveis. Seu efeito nefasto fica visível na falta de vitalidade da pele e do cabelo. "O ajuste de nutrientes, baseado na mudança da alimentação mexe também com o metabolismo e melhora o funcionamento do intestino, facilitando a queima de gordura e a eliminação de toxinas", por isso o sucesso desse método na perda de peso.

Disposta a experimentar? Então se prepare:

A receita é abandonar as refeições rápidas e manear nos alimentos industrializados, pobres no que os ortomoleculares chamam de nutrientes vivos e essenciais. Isso porque a alimentação desequilibrada é uma das grandes responsáveis pela formação dos tais radicais livres. Seu cardápio deve dar um bom espaço para alimentos integrais, frescos e funcionais — aqueles que, além de nutrir, oferecem substâncias que fortalecem o sistema imunológico, combatem os radicais livres e aceleram o metabolismo. E, sempre que possível, fique com os orgânicos. "Verduras e frutas cultivadas sem agrotóxicos preservam mais os minerais e as substâncias antioxidantes, como as vitaminas A, C e E, elementos importantes para seu organismo funcionar direito". Além da comida saudável, a ortomolecular lança mão de suplementos de vitaminas, minerais, lactobacilos, ácidos graxos e aminoácidos muito poderosos contra os temíveis radicais. Mas se você seguir firme e aprender a comer segundo os princípios ortomoleculares, já vai lucrar um montão. Vamos lá: use e abuse dos poderosos alimentos propostos na dieta e aguarde – vai sentir uma boa diferença na pele, no astral e, claro, na balança.

MANEIRA DE COZINHAR A SEU FAVOR

A maneira de cozinhar e os utensílios usados na cozinha ajudam a preservar os nutrientes dos alimentos – detalhe importante na dieta ortomolecular.

- Evite a ingestão de queijos, carnes gordas e frituras. A gordura acelera a oxidação dos alimentos no sangue.
- Cozinhe os alimentos no vapor ou no máximo a 100°C (ponto de fervura da água). Muito calor também oxida os alimentos.
- Evite os utensílios de alumínio na cozinha. Os resíduos desse metal são tóxicos e podem ficar depositados na comida. Prefira panelas de vidro ou antiaderentes.

Cardápio

Esta dieta de 1200 calorias prioriza alimentos integrais, orgânicos e funcionais — **os queridinhos da dieta ortomolecular**. Eles garantem energia e equilibram seu

organismo. Assim, você vai queimar os excessos, jogar fora as toxinas e secar até 2 quilos por semana.

CAFÉ DA MANHÃ

Opção 1

shake: 1 copo de leite de soja ou de amêndoa com 1 colher (sopa) de aveia, 1/2 mamão papaya, 1/2 banana e 1 colher (sobremesa) de mel.

Opção 2

1 fruta (pêra, maçã, goiaba, figo), 1 fatia de pão integral com mix de grãos, 1 colher (sobremesa) de cottage e 1/2 colher (sobremesa) de geleia de frutas sem açúcar ou adoçante, 1 xícara (chá) de chá verde (adoce com mel ou estévia).

Opção 3

1 taça de frutas picadas (maçã, pêra, figo e banana) com 1/2 xícara (chá) de leite de soja ou de amêndoa, 1/2 xícara (chá) de aveia e 1 colher (sobremesa) de mel; 1 xícara (chá) de chá verde.

Opção 4

müesli suíço: 1 maçã ralada com casca, 1 colher (sobremesa) de aveia, 1 colher (sobremesa) de nozes ou amêndoas cruas, 1 colher (chá) de mel, 2 colher (sobremesa) de iogurte natural desnatado e suco de 1 laranja-lima; 1 xícara (chá) de chá verde.

Opção 5

omelete: 2 claras, 1 gema, sal marinho e salsa à vontade (use uma frigideira sem óleo e abafe com uma tampa por 7 minutos), 1 taça de frutas picadas (maçã, pêra, mamão) com suco de 1 laranja-lima; 1 xícara (chá) de chá verde.

Opção 6

mingau: cozinhe 3 colheres (sopa) de aveia em flocos com 1 xícara (chá) de leite de soja e canela em pó. Adoce com 1 colher (sobremesa) de mel e sirva com frutas vermelhas (morango, amora, framboesa), pêra ou maçã; 1 xícara (chá) de chá verde.

LANCHE (MANHÃ E TARDE)

Opção 1

1 fruta (maçã, pêra, goiaba vermelha, caqui) e 10 amêndoas cruas (ou castanhas-do-pará).

Opção 2

1 copo (300 ml) de suco antioxidante (bata 1 maçã, 2 cenouras, 1 talo de salsa, 1 pedaço pequeno de gengibre com 1 copo de água mineral e coe)

ALMOÇO

Opção 1

salada de folhas verde-escuras (rúcula, agrião, escarola, couve-manteiga, almeirão); legumes crus ralados (chuchu, abobrinha e abóbora) temperados com salsa e alecrim frescos batidos com azeite de oliva, limão e shoyu; 3 colheres (sopa) de arroz integral, 2 colheres (sopa) de soja em grãos, 3 colheres (sopa) de couve-flor refogada.

Opção 2

omelete de champignon, salada de folhas verde-escuras temperada com alecrim, manjeriço, salsa e hortelã batidos com azeite de oliva, limão e shoyu; 3 colheres (sopa) de arroz integral.

Opção 3

salada mista: 4 colheres (sopa) de brócolis (flor e talo) cozidos no vapor, 1/2 xícara

(chá) de salsa, 2 tomates, 1 pepino em cubos e 2 colheres (sopa) de atum conservado em água temperados com 1 pedacinho de gengibre batido com azeite de oliva, alho, limão e shoyu; 3 colheres (sopa) de arroz integral, 2 colheres (sopa) de feijão.

Opção 4

frango com ervas aromáticas, salada de folhas verde-escuras temperada com azeite de oliva, sal e limão.

Opção 5

salada de folhas verde-escuras temperada com semente de mostarda batida com azeite de oliva e vinagre balsâmico (ou limão); 1 prato (raso) de carpaccio de carne, 1 fatia de pão de centeio.

Opção 6

1 filé de badejo assado com azeite e ervas frescas, 3 colheres (sopa) de arroz integral, 2 colheres (sopa) de espinafre refogado com azeite, cebola, alho e sal (ou shoyu).

JANTAR

Opção 1

sopa de agrião, 1 filé pequeno de alcatra grelhada, 1 caqui.

Opção 2

1 prato (raso) de espaguete ao pesto de manjericão, 1 prato (sobremesa) de legumes refogados, 1/2 banana- da-terra assada no forno com canela.

Opção 3

consomê de vegetais com aveia, salada mista: 1 sardinha sem pele e sem espinhos com salsão, maçã verde, erva-doce e cenoura cortados em cubinhos e temperados com limão, shoyu e mel.

Opção 4

sashimi: 15 fatias finíssimas variadas de salmão, atum e robalo temperadas com shoyu, suco de laranja-lima, cebolinha e pedacinhos de gengibre (opcional), 1 prato (sobremesa) de legumes (abobrinha, berinjela, cenoura, cebola) grelhados; 1 prato (sopa) de missoshiro (missô dissolvido em água quente com cebolinha picada e tofu em cubos).

Opção 5

salada de trigoilho cozido com cenoura e abobrinha raladas e rúcula temperada com shoyu, sal e azeite; 1 prato (raso) de nhoque de ricota com molho de tomate e polvilhado com queijo parmesão.

Opção 6

1 filé grande de salmão grelhado, 3 colheres (sopa) de couve-manteiga crua em tirinhas temperada com azeite, limão e shoyu; 1 prato (sobremesa) de abóbora japonesa cozida com casca e temperada com azeite, limão, sal e salsa.

Fonte: Revista Boa Forma.