

VIDA SAUDÁVEL

ALIMENTOS QUE **ENERGIZAM**



SUPERALIMENTOS E RECEITAS PARA
AUMENTAR A DISPOSIÇÃO E MANTER O VIGOR

GILL PAUL

NUTRICIONISTA: KAREN SULLIVAN

PUBLIFOLHA

Resumo de Alimentos que Energizam

A falta de entusiasmo e o desânimo podem ser decorrentes de distúrbios hormonais e da carência de nutrientes importantes. Alimentos que energizam apresenta uma lista de ingredientes funcionais que minimizam a sensação de cansaço.

O volume se dedica a esses superalimentos que possuem as vitaminas e os minerais necessários para manter a disposição. Entre eles estão cacau, couve, abacate, nozes, ovo, ostra, figo, coco e iogurte natural.

Suas principais funções nutricionais e benefícios são listados junto com sugestões de uso para atenuar problemas como preguiça, ansiedade, disfunção das glândulas suprarrenais ou variação de açúcar no sangue. Para facilitar, há uma sugestão de cardápio completo para duas semanas de dieta além de 60 receitas para café da manhã, lanche, almoço, jantar e sobremesa, como o Ovo quente com aspargo, o Brigadeiro de semente de linhaça e cacau, a Sopa de couve com feijão branco, o Homus de abacate, o Linguado com mostarda e folha de curry e o Bolo de figo e nozes.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)