LISTA DE COMPRAS
EXTRAORDINÁRIA

ANTES DE REALIZAR SUAS COMPRAS, LEMBRE-SE DOS
FUNDAMENTOS DE UMA NUTRIÇÃO EXTRAORDINÁRIA

ALTO CONSUMO DE VERDURAS E LEGUMES FRESCOS, SEM AMIDO

Sua dieta pode ser onívora ou vegetariana, mas em qualquer caso os vegetais frescos e saladas verdes são o seu componente mais importante.
Consuma-os sem moderação, de preferência orgânicos.

Eles possuem alta densidade de nutrientes. Isto é: eles fornecem elevados níveis de nutrição com o menor número de calorias. Brócolis, por exemplo, fornece mais proteína por caloria do que um bife magro (nota: isso é por caloria, não por peso e não é uma proteína completa. Você precisa de outros alimentos ricos em aminoácidos para complementá-lo para que você possa maximizar o seu valor protéico).

ALTO CONSUMO DE SUCOS DE VEGETAIS (E NÃO DE FRUTAS)

Sucos feitos com os vegetais mencionados são também extremamente saudáveis. Só não exagerar com os legumes ricos em açúcar, como beterraba e cenoura.

CONSUMO GENEROSO DE ÓLEOS E GORDURAS BOAS

Evite todas as gorduras trans artificiais e todos os óleos ômega-6 vegetais ultra-refinados. Por gordura boa entenda: lótus de coco, óleo de coco, abacate, azeite, manteiga, manteiga de cacau, etc.

CONSUMO GENEROSO DE PEIXES SELVAGENS

De águas limpas, de espécies não ameaçadas.

CONSUMO LIVRE DE OVOS ORGÂNICOS

De aves criadas soltas, com sua dieta natural.

Quantos quiser e sentir vontade, de acordo com sua individualidade.

CONSUMO MODERADO DE NOZES E SEMENTES (NÃO PASTEURIZADOS)

Entre as melhores castanhas para comer estão o coco, a macadâmia, a castanha de caju e do pará, as amêndoas e nozes, e entre as sementes estão a semente de abóbora, a de girassol, a de linhaça, a de gergelim e a chia.

CONSUMO MODERADO DE CLORELLA, SPIRULINA, E ALGAS

Ótima fonte de proteína e nutrientes. São como verduras concentradas e portáteis, com benefícios únicos. Excelentes para remoção de toxinas e metais pesados do corpo.

CONSUMO MODERADO DE FRUTAS FRESCAS

Frutas são incrivelmente ricas em antioxidantes e nutrientes importantes, o que é bom, mas elas também são muito ricas em açúcares, o que não é tão bom. Prefira comer a fruta para obter todas as fibras e nutrientes. Se você beber sucos de frutas, liquidifique a fruta com as fibras. Se for suco pronto, dilua bem em água. Minimize suco de frutas. **Aprenda a gostar de água.**

BAIXO CONSUMO DE FEIJÕES

Ao comê-los, certifique-se de colocar antes de molho e cozinhar bem.

BAIXO CONSUMO DE VEGETAIS RICOS EM AMIDO

Como aipim, inhame, etc. Evite batatas.

BAIXO CONSUMO DE GRÃOS INTEGRAIS, OU POLIDOS (NO CASO DO ARROZ).

EXTREMAMENTE BAIXO CONSUMO (OU NÃO)
DE GRÃOS REFINADOS DE ALTO ÍNDICE GLICÊMICO

(em especial o trigo, em qualquer variedade).

EXTREMAMENTE BAIXO CONSUMO (OU NÃO) DE AÇÚCARES ISOLADOS.

Isto inclui sucos industrializadas, mesmo os orgânicos, além de refrigerantes, chás industriais adoçados, bolachinhas, sorvetes, etc.

EXTREMAMENTE BAIXO CONSUMO (OU NÃO) DE PRODUTOS LÁCTEOS ORGÂNICOS

Aqui me refiro ao leite, queijo e iogurte. Manteiga e Ghee são da categoria das gorduras e o corpo os processa bem em geral. Whey (proteína de soro do leite) é também bem tolerado pela maioria das pessoas. Evite ao máximo os não-orgânicos.

MELHORES PRÁTICAS PARA COMPRAS

1. Prefira pequenos mercados ou feiras que ofereçam produtos orgânicos e locais.

2. Evite ir a hipermercados, diminui o risco da compra impulsiva de alimentos de baixa qualidade.

3. Cultive um olhar criterioso sobre produtos industrializados. Sempre analise o rótulo minuciosamente e veja qual o ingrediente que possui maior porcentagem na tabela nutricional. **Lembre-se: não é qualquer coisa que merece entrar em sua despensa, muito menos em seu corpo.**

4. Evite produtos alimentícios que contenham mais de cinco ingredientes, a menos que sejam realmente ingredientes naturais.

5. Estude as marcas e suas procedências. No caso de alimentos frescos, consulte nosso material **Alimento Puro** para saber quais valem a pena investir e priorizar sempre orgânicos, quais as melhores opções em cada categoria.

6. Não faça compras quando estiver com fome. Faça uma boa refeição antes de ir ao mercado para evitar decisões impulsivas.

7. Em caso de dúvida não compre.

8. Leve sua sacola reutilizável.

9. Comprar alimentos on-line é quase sempre mais barato e mais fácil para pesquisar.

10. Seu carrinho deve conter em média 80% de alimentos frescos e perecíveis, e no máximo 20% de comida em caixinhas e latinhas.

Comida de verdade estraga rápido, a menos que estejamos falando de alimentos naturais processados com alta tecnologia, que preserva seus nutrientes e prescinde aditivos e conservantes (por exemplo, toda a linha da **Puravida**).

VEGETAIS DE BAIXO AMIDO

Legumes e verduras de baixo amido são o "arroz com feijão" de uma alimentação extraordinária.

Capriche na variedade e experimente diferentes formas de preparos e temperos.

Aprenda receitas e inclua estes alimentos com cada vez mais abundância em seu dia-a-dia!

COENTRO

SALSINHA

ACELGA

RÚCULA

AGRIÃO

ALFACES
(variedades roxas e verdes escuras são mais nutritivas)

REPOLHO

COUVE DE BRUXELAS

COUVE

ESPINAFRE

ERVA DOCE

RABANETES

ASPARGOS

BRÓCOLIS

COUVE FLOR

AIPO

PEPINO

RABANETE

ALCACHOFRA

VAGEM

CENOURA

ABOBRINHA

ABÓBORA

ALHO-PORÓ

CEBOLA

ALHO

PIMENTÃO VERMELHO

BROTO DE FEIJÃO

BROTO DE ALFAFA

PEPINO

QUIABO

COGUMELOS DIVERSOS
(possuem proteína, mas não tanta a ponto de serem alimentos protéicos)

SPIRULINA, CLORELLA DA PURAVIDA
(opções portáteis de vegetais nutricionalmente concentrados)

ÓLEOS E GORDURAS

Gordura é vida, é energia. Escolha as melhores para compor sua Saúde.

AZEITE PURO EXTRA VIRGEM

ÓLEO DE COCO

LÓTUS DE COCO

MANTEIGA, OU GHEE DE VACAS ALIMENTADAS COM CAPIM

MANTEIGA DE CACAU

ÓLEO DE ABACATE

ÓLEO DE PALMISTE, OU PALMA

ÓLEO DE MACADÂMIA

ÓLEO DE BABAÇU

AZEITE-DE-DENDÊ

PROTEÍNAS

Proteína é matéria prima, e deve ser oferecida em boa quantidade e qualidade para seu corpo.

Os principais agentes alergênicos são as proteínas. Escolha proteínas que estão de acordo com sua individualidade. Observe os critérios para produtos de origem animal, listados no fim desta lista.

OVO ORGÂNICO

OVOS DE CODORNA
(são mais nutritivos e digestivos que os ovos comuns)

FEIJÕES DE TODOS OS TIPOS
(grão de bico, ervilha, lentilha, etc.... soja só orgânica, só fermentada)

PEIXES RECOMENDADOS (consultar material Alimento Puro x Impuro)

FRANGO ORGÂNICO (não despreze a pele)

CARNE ORGÂNICA (com moderação)

QUEIJOS AMARELOS BEM CURADOS
(parmesão, tipo grana, de cabra)

SEMENTE DE ABÓBORA, CHIA, LINHAÇA, GIRASSOL

EXTRATOS PROTÉICOS EM PÓ: WHEY PROTEIN, ONE, COLLAGEN PROTEIN, PROTEÍNA DE ERVILHA, DE ARROZ, DE CASTANHA

NUTS E OLEAGINOSAS

Obs: Gorduras em geral se preservam bem no frio. Guarde abacates maduros em geladeira. Preserve Nuts e Sementes oleaginosas no freezer. Não compre farinha de nuts nem de oleaginosas, que geralmente já são vendidas rançosas. Moa-as em casa e guarde sobras no freezer.

ABACATE (OU AVOCADO)

CHOCOLATE AMARGO (a partir de 70%, idealmente 85%)

AÇAÍ PURO CONGELADO

AMÊNDOAS

AVELÃS

MACADÂMIAS

NOZES

CASTANHA DO PARÁ

CASTANHA DE CAJU

COCO (fresco ou ralado, sempre integral, não adoçado)

PISTACHE

MANTEIGA DE AMÊNDOA, CASTANHA DE CAJU, COCO, ETC.

TAHINE (branco ou preto)

SEMENTE DE LINHAÇA

SEMENTE DE CHIA

SEMENTE DE GIRASSOL

SEMENTE DE ABÓBORA

SEMENTE DE GERGELIM

AÇÚCAR E ADOÇANTES

Tenha como meta não precisar de nenhum deles, é algo que acontece naturalmente conforme você vai avançando com a prática de uma nutrição baseada em gorduras e alimentos naturais. Mas abaixo as melhores opções.

ADOÇANTES NATURAIS SEM GLICEMIA:

ZERO DA PURAVIDA

XILITOL OU ERITRITOL

STEVIA PURA

TAUMATINA

ADOÇANTES NATURAIS COM GLICEMIA (USAR COM MODERAÇÃO):

MEL PURO E CRU

AÇÚCAR MASCAVO

AÇÚCAR DE CÔCO

MELADO DE CANA

XAROPE DE YACON

TÂMARAS

LATICÍNIOS

Laticínios são opcionais, para quem sente que seu corpo os tolera bem. Escolha seus laticínios com cuidado, prefira os artesanais, de vacas criadas soltas a base de pasto. Evite laticínios industrializados, desnatados ou light - a gordura é a parte mais nobre do leite.

MANTEIGA OU GHEE ORGÂNICA DE VACAS ALIMENTADAS COM CAPIM

CREME DE LEITE INTEGRAL (sim, é um ingrediente saudável)

QUEIJOS BEM CURADOS
(parmesão, tipo grana... ou de cabra, ovelha, vacas do tipo jersey)

IOGURTE CASEIRO PREPARADO A PARTIR DE LEITE CRU

LEITE CRU DE VACAS JERSEY, CABRA OU OVELHAS, CRIADAS SOLTAS, ALIMENTANDO-SE DE PASTO

AMIDOS

Amidos cozidos e resfriados, conforme explicado no módulo 2, são excelentes para a flora intestinal. Prefira o amido de raízes nativas, mas evite a batata comum. Prefira grãos de amido com um mínimo de antinutrientes, e definitivamente evite aqueles que trazem resíduos de pesticidas pesados, como o milho e o trigo.

BANANA VERDE (PARA COZINHAR)

BANANA DA TERRA

INHAME

MANDIOCA / AIPIM

TRIGO SARRACENO

QUINOA

MILHO VERDE CABOCLO ORGÂNICO

ARROZ BRANCO / PARBOILIZADO (preferir os orgânicos), ou integral se preferir

BATATA-DOCE

INHAME

BANANA VERDE

ARROZ SELVAGEM

BATATA BAROA

PINHÃO

CASTANHA PORTUGUESA

FRUTAS

Frutas são saudáveis, mas faça uso moderado de frutas muito doces. Prefira as frutas frescas sobre as frutas secas, mastiga e coma as frutas integralmente ao invés de preparar sucos. É ok usar frutas congeladas em sucos e shakes. Congele frutas maduras ao invés de deixar que apodreçam na fruteira. Prefira frutas da estação.

TODAS AS FRUTAS NATIVAS DO BRASIL: CAJU, MARACUJÁ, ACEROLA, CUPUAÇU, GRAVIOLA, UMBU, ETC.
BERRIES: MORANGOS, AMORAS, MIRTILOS, FRAMBOESAS, ARÔNIA, ETC.
SECAS DE BAIXA GLICEMIA: CRANBERRY, GOJIBERRY, GOLDEBERRY
JABUTICABA
CAMU CAMU
LIMÃO
ROMÃ
NÊSPERA
KINKAN
MAÇÃ VERDE
PÊRA
UVA COM SEMENTE (mastigar a casca)
FIGOS
MEXERICAS E LARANJAS (mastigar e engolir)
MAMÃO
MELANCIA E MELÃO
ABACAXI
TAMARINDO
PITANGA
CAMBUCI
FISALIS
LIMÃO CRAVO
LIMÃO TAITI
LIMAS
GOIABAS

ESPECIARIAS E TEMPEROS

Especiarias são muito mais que temperos: são fontes concentradas de antioxidantes e elementos funcionais. Use sempre em sua gastronomia! Prefira idealmente as especiarias moídas na hora.

VINAGRE DE MAÇÃ

GENGIBRE

PIMENTA DO REINO (GOSTO DA VERDE)

CACAU EM PÓ, OU NIBS

CAFÉ

CHÁS DE ERVAS (TODOS)

CHÁ VERDE OU MATCHÁ

VANILLA (FAVA OU EXTRATO)

ORÉGANO

MANJERICÃO

MANJERONA

CÚRCUMA

ALECRIM

LAVANDA

TOMILHO

CRAVO-DA-ÍNDIA

MOSTARDA (SEMENTE, DIJON OU AMARELA)

ANIZ ESTRELADO

CANELA (PREFERENCIALMENTE A DO CEILÃO, MAS NÃO É FÁCIL ENCONTRAR)

COENTRO EM GRÃO

PÁPRICA

PIMENTA CAIENA

SAL ROSA (OU SAL MARINHO, EVITE O REFINADO)

SEMENTE DE PAPOULA

SEMENTE DE MOSTARDA

CRITÉRIOS ESPECIAIS PARA **ONÍVOROS**

A base da sua alimentação deve ser de vegetais variados.
Carnes fazem parte, mas não devem ser consumidas em excesso.

Dê especial atenção à origem e ao modo de preparo dos produtos animais. Os animais estão no topo da cadeia e, portanto, costumam acumular substancial quantidade de pesticidas e antibióticos. É mais importante priorizar produtos de origem animal orgânicos (no caso dos animais de criação, como os frangos e ovos) do que plantas orgânicas.

Evite carnes processadas, embutidas, etc.

Conheça e faça amizade com os agricultores e produtores que adotam práticas pré-industriais, ou em acordo com os padrões estabelecidos de bem estar animal. Isto não é uma bobagem, mas uma demonstração de valores humanos, de gente que se importa.

Prefira alimentos da época (terão menos agrotóxicos).

CARNES E OVOS

Dentre as mais facilmente disponíveis, a carne de vaca costuma ser mais saudável do que as demais (porco, frango, peru, etc.) pelo fato da grande maioria das vacas do Brasil pastarem e terem uma alimentação e modo de vida mais próximos do natural.

Ao mesmo tempo, é preciso considerar que o impacto ambiental da criação de rebanhos bovinos é o maior dentre todos. Assim, a sugestão é realmente reservar o consumo de carne vermelha para 2-3 refeições por semana, seguindo a orientação do governo da Alemanha.

Evite carne de grandes corporações, são as que nutrem as piores práticas. Vale a pena pagar mais caro por carnes orgânicas que oferecem ao animal melhor qualidade de vida em todos os aspectos.

Busque carnes que contenham mais elementos, além de músculo, por ex. osso buco que contém cartilagem e medula, sais minerais e colágeno.

Órgãos, como o Fígado, são muito mais concentrados em nutrientes do que os músculos. Os animais predadores demonstram isto: comem primeiramente os órgãos de suas caças.

Frango e Ovos, O vale a pena fazer questão de pagar mais caro pelos orgânicos. Veja artigo sobre produção de ovos industriais nos links e referências deste módulo.

Peixes, preferir os pequenos, mais abundantes e com menos mercúrio. Evitar peixes que comem ração, e peixes em extinção.

Frutos do mar: infelizmente estão hoje entre os que mais acumulam mercúrio e outros resíduos de poluição do mar. Use com moderação.

CRITÉRIOS ESPECIAIS PARA **VEGANOS** OU **VEGETARIANOS**

Cuidado para não se transformar em um amidotariano. Substituir, carnes, peixes, laticínios e ovos (todos alimentos lipo-protéicos, a base de gorduras e proteínas, construtivos) por batata, pão, arroz, macarrão, leite de arroz, aveia, granola e outros é troca nutrição por açúcar. Não cometa este erro tão comum.

Ao contrário do que é propagandeado pela indústria da soja, este tipo de grão não deve ser compreendido como a base de uma dieta vegetariana saudável, mas como alimento ocasional. Prefira como fonte de sua proteína do dia a dia os feijões tradicionais, ou ainda melhor, os mais leves, como as lentilhas, o grão de bico, o adzuki e o feijão moyashi (verde).

Prepare seus feijões sempre deixando-os de molho por entre 24 a 48hs dependendo do tamanho do feijão, lavando bem e cozinhando com especiarias (louro e cominho). São INÚMERAS as variedades de pratos saudáveis e saborosos que podem ser preparados a base de feijão, incluindo burguers, patês, pães, sopas e muito mais. Aprenda a ser versátil com os feijões, são sua principal fonte de proteínas.

Compreenda que uma dieta restritiva precisa ser seguida com mais atenção e cuidado. Esteja atento à uma forma de se alimentar que esteja em harmonia com as suas necessidades nutricionais. Não se prive de nutrientes importantes.

Busque compreender do que são feitos os alimentos, quais são as necessidades de seu corpo e quais são os melhores alimentos para preencher estas necessidades.

CRITÉRIOS ESPECIAIS PARA **VEGANOS** OU **VEGETARIANOS**

Faça exames e, sempre que necessário, suplemente com qualquer nutriente importante. Lembre-se: **PUREZA E RIQUEZA**.

Muitas vezes é mais fácil se nutrir melhor com um prato vegetariano em um restaurante comum do que em um restaurante "vegetariano-natural".

Lembre-se: assim como ocorre com o onívoro, a base de uma nutrição saudável são legumes e verduras de baixo amido, gorduras de boa qualidade e proteínas.

É fácil encontrar isto na maioria dos restaurantes. Infelizmente, a maioria dos restaurantes vegetarianos trabalham com conceitos ultrapassados: carne de soja aos montes, bife de glúten, e uma montanha de carboidratos e trigo de diversas formas.

puravida

ORGANIC LIFESTYLE

*Você encontra estes ingredientes no nosso site.
Faça o seu pedido e receba em casa - **www.puravida.com.br**