Plano Alimentar

ANTIVARIZES

Para melhorar ou eliminar os sintomas de varizes.

Dicas e Cuidados

Aqui está um plano alimentar semanal para 1 mês, com foco em melhorar ou eliminar os sintomas de varizes.

Ele é rico em alimentos anti-inflamatórios, antioxidantes e que estimulam a circulação, reduzindo o inchaço e promovendo a saúde vascular.

A cada semana, você pode repetir ou ajustar conforme sua preferência.

Em caso de dúvidas ou de condições de saúde pré existentes, não comece o plano sem antes consultar um médico.

Lembre-se esse plano tem caráter informativo, não substitui de forma alguma a necessidade de um acompanhamento médico e nutricional.

Em caso de dúvidas procure um médico e nutricionista para ter certeza se é indicado para o seu caso e saber as porções e quantidades adequadas para o seu consumo e suas necessidades.

Dicas gerais antes de começar:

1. **Beba muita água:** 2-3 litros por dia para manter a circulação saudável e evitar retenção de líquidos.

2. **Evite sal em excesso:** Reduza o consumo de alimentos processados e ricos em sódio.

3. **Aumente o consumo de fibras:** Para evitar constipação, que pode pressionar as veias.

4. **Inclua alimentos ricos em vitamina C:** Estimulam a produção de colágeno, fortalecendo as veias.

5. **Use gorduras boas:** Como azeite de oliva, abacate, castanhas e sementes.

Lembre-se esse plano tem caráter informativo, não substitui a necessidade de um acompanhamento médico e nutricional. **Em caso de dúvidas procure um médico e nutricionista.**

Segunda-feira

Café da manhã: Suco verde com couve, limão, gengibre e maçã + 1 fatia de pão integral com pasta de abacate.

Lanche da manhã: 1 punhado de amêndoas e 1 kiwi.

Almoço: Salmão grelhado, quinoa e brócolis no vapor + salada com azeite de oliva.

Lanche da tarde: Iogurte natural com frutas vermelhas (morango, mirtilo, amora).

Jantar: Sopa de abóbora com gengibre e sementes de chia.

Segunda

Lembre-se esse plano tem caráter informativo, não substitui a necessidade de um acompanhamento médico e nutricional. **Em caso de dúvidas procure um médico e nutricionista.**

Terça-feira

Café da manhã: Mingau de aveia com leite vegetal, banana e mel.

Lanche da manhã: 1 laranja e 2 castanhas-do-pará.

Almoço: Frango grelhado, purê de batata-doce e espinafre refogado no alho.

Lanche da tarde: 1 fatia de mamão com chia.

Jantar: Salada de grão-de-bico com tomate-cereja, pepino e azeite.

Terça

Lembre-se esse plano tem caráter informativo, não substitui a necessidade de um acompanhamento médico e nutricional. **Em caso de dúvidas procure um médico e nutricionista.**

Quarta-feira

Café da manhã: Smoothie de frutas vermelhas com leite de amêndoas + 1 fatia de pão integral com pasta de grão-de-bico.

Lanche da manhã: 1 maçã e 1 punhado de nozes.

Almoço: Tilápia grelhada, arroz integral e legumes no vapor (cenoura, abobrinha).

Lanche da tarde: Iogurte natural com aveia e mel.

Jantar: Omelete de espinafre com tomate e queijo branco + salada verde.

Quarta

Lembre-se esse plano tem caráter informativo, não substitui a necessidade de um acompanhamento médico e nutricional. **Em caso de dúvidas procure um médico e nutricionista.**

Quinta-feira

Café da manhã: Tapioca com queijo cottage e chia + suco de laranja natural.

Lanche da manhã: 1 pera e 2 castanhas-do-pará.

Almoço: Frango desfiado com purê de inhame e couve refogada.

Lanche da tarde: Smoothie de abacaxi com hortelã e gengibre.

Jantar: Caldo de feijão branco com alho-poró e azeite.

Quinta

Lembre-se esse plano tem caráter informativo, não substitui a necessidade de um acompanhamento médico e nutricional. **Em caso de dúvidas procure um médico e nutricionista.**

Sexta-feira

Café da manhã: Pão integral com pasta de abacate + chá verde.

Lanche da manhã: 1 fatia de melancia.

Almoço: Salmão grelhado com batata-doce assada e salada de folhas verdes.

Lanche da tarde: Iogurte natural com sementes de girassol.

Jantar: Sopa de legumes com quinoa e azeite.

Quinta

Lembre-se esse plano tem caráter informativo, não substitui a necessidade de um acompanhamento médico e nutricional. **Em caso de dúvidas procure um médico e nutricionista.**

Sábado

Café da manhã: Smoothie de manga com leite de coco e gengibre + 1 fatia de pão integral.

Lanche da manhã: 1 tangerina e 2 nozes.

Almoço: Filé de frango grelhado, arroz integral e salada de rúcula com azeite.

Lanche da tarde: Suco de limão com hortelã e mel + 1 maçã.

Jantar: Salada de quinoa com grão-de-bico, tomate, pepino e azeite.

Sábado

Lembre-se esse plano tem caráter informativo, não substitui a necessidade de um acompanhamento médico e nutricional. **Em caso de dúvidas procure um médico e nutricionista.**

Domingo

Café da manhã: Tapioca recheada com queijo cottage e linhaça + suco verde.

Lanche da manhã: 1 kiwi e 1 punhado de castanhas.

Almoço: Peixe assado com ervas, purê de abóbora e brócolis.

Lanche da tarde: Iogurte com frutas vermelhas e chia.

Jantar: Caldo de legumes com batata-doce e espinafre.

Domingo

Lembre-se esse plano tem caráter informativo, não substitui a necessidade de um acompanhamento médico e nutricional. **Em caso de dúvidas procure um médico e nutricionista.**

Recomendações Semanais

- **Bebidas detox diárias**: Inclua sucos verdes, chás anti-inflamatórios (como chá de gengibre e chá verde) e água com limão.
- **Evite:** Alimentos processados, frituras, açúcar refinado e excesso de cafeína.
- **Varie os vegetais:** Altere os legumes e verduras para manter uma dieta balanceada.

Repita esse cardápio nas semanas seguintes ou ajuste de acordo com as suas preferências.

O importante é manter alimentos ricos em antioxidantes e anti-inflamatórios.

Lembre-se esse plano tem caráter informativo, não substitui a necessidade de um acompanhamento médico e nutricional. **Em caso de dúvidas procure um médico e nutricionista.**