primavera 2025 trimestral #65

Vida Celeiro

~~1,50€~~
Grátis

Alimentos essenciais no dia a dia

INDICAMOS-LHE UM TOP 6 DOS SUPERALIMENTOS QUE DEVE CONSUMIR DIARIAMENTE.

Conheça as vantagens de consumir estes superalimentos.

SAÚDE

Enzimas digestivas

São aliadas do processo digestivo, promovendo um adequado funcionamento deste sistema.

NUTRIÇÃO

Os benefícios do própolis verde

Produzido por abelhas, tem propriedades que podem ajudar o sistema imunitário a combater inimigos do organismo.

Entrevista

MAGDA PENTEADO
Nutricionista

CLICK NOS PRODUTOS

Recomeços saudáveis: o melhor da nova estação

Caro(a) leitor(a),

Iniciamos a primavera com mais uma edição da revista Vida Celeiro. Após um ano dedicado à celebração dos 50 anos da nossa marca, este ano queremos reforçar os nossos valores, o nosso propósito e aquilo que nos motiva diariamente a oferecer o melhor aos nossos clientes e leitores.

Nesta primeira edição de 2025, abordamos temas como eletrólitos, explicamos o que são os Triglicerídeos de Cadeia Média (MCT) e a própolis verde, destacando os seus benefícios. Falamos-lhe ainda da importância da toma de probióticos na primavera e também de como a berberina pode ser um aliado para a sua saúde, entre muitos outros temas. No que toca à alimentação, damos dicas de como escolher a bebida vegetal que melhor se adequa a si, apresentamos o top 6 de superalimentos que farão toda a diferença na sua rotina e abordamos os benefícios dos vários tipos de caldo de ossos. Como não podia deixar de ser, a nossa equipa de *chefs* e nutricionistas pensou em cinco deliciosas receitas cheias de nutrientes que ajudarão a inovar as suas refeições: desde um delicioso bolo de abacaxi, que poderá acompanhar com um cappuccino de noz ao lanche, até aos *noodles* de arroz preto com camarão e molho de amendoim que têm tanto de cor como de sabor. Por fim, e como não poderia faltar, deixamos-lhe a nossa sugestão de destino para quem está já a começar a planear a sua próxima grande viagem: Thiruvananthapuram, capital do estado de Kerala, no sul da Índia.

Esperamos que goste de mais esta edição da sua revista.

Boas leituras!

Tiago Lôbo do Vale
DIRETOR DA VIDA CELEIRO

08
ENTREVISTA
Magda Penteado
A alimentação mudou a sua vida, e hoje, através das redes sociais, partilha dicas, receitas e incentiva a mudança.

10
NUTRIÇÃO
Alimentos e minerais essenciais que podem fazer a diferença na sua saúde e bem-estar, e os melhores snacks para os mais pequenos.

22
SAÚDE E BEM-ESTAR
Explicamos tudo sobre a SOP e a importância dos probióticos na primavera, o que é a berberina e o própolis verde, e como melhorar o processo digestivo. Conheça, ainda, os diferentes tipos de magnésio e qual a quantidade ideal diária de proteína.

ESTATUTO EDITORIAL
A Vida Celeiro é uma revista de alimentação, saúde e bem-estar. A Vida Celeiro visa promover um estilo de vida saudável. A Vida Celeiro pauta-se pela divulgação de estratégias alimentares e de estilo de vida que seguem as melhores práticas da investigação científica.
www.celeiro.pt

NOTA
Os produtos apresentados ao longo da revista Vida Celeiro poderão estar disponíveis com apresentações, cores e imagens diferentes, estando limitados ao stock existente nas lojas. Os preços e descrições dos produtos poderão sofrer alterações por motivos alheios à gestão da revista Vida Celeiro. Pode consultar os preços em vigor numa loja Celeiro ou na loja online em www.celeiro.pt.

PROPRIEDADE Supermercado Rocha S.A. | **DIRETOR** Tiago Lôbo do Vale
PRINCIPAL ACIONISTA Wolfox – Investments, SGPS, SA (100%)
COORDENAÇÃO EDITORIAL Patrícia Pereira
DEPARTAMENTO TÉCNICO-CIENTÍFICO Célia Tavares, Natália Graça, Rita Silva, Sara Martins, Sara Pereira, Laura Santos e Ana Nunes
MÉDICO Pedro Lôbo do Vale | **CONFEÇÃO DE RECEITAS** Chef Isabel Serra
DEPARTAMENTO DE PUBLICIDADE Patrícia Pereira
REGISTO NA ERC N.º 124974 | **NIPC** 500403201 | **EDITOR** Supermercado Rocha, S.A.
SEDE DA REDAÇÃO Rua Dr. Costa Sacadura, 1800-176 Lisboa | **TELEFONE** 218 543 116
SEDE DO EDITOR Rua 1.º Dezembro, 45, 3.º D, 1249-057 Lisboa
DESIGN E PAGINAÇÃO Hexacubo · www.hexacubo.pt | **EDIÇÃO** Webtexto · www.webtexto.pt
FOTOGRAFIAS Shutterstock + Envato | **IMPRESSÃO** Multiponto, S.A.
SEDE DO IMPRESSOR Rua da Fábrica, 260 Baltar – 4585-013 Paredes
TIRAGEM 30 000 Exemplares | **DEPÓSITO LEGAL** 315490/10 | **PERIODICIDADE** Trimestral.

hexacubo
webtexto agência de conteúdos

40

BELEZA E BOA FORMA

O papel da hamamélis no mundo da cosmética e curiosidades sobre o óleo de rícino.

46

LIFESTYLE CELEIRO

Sugestão de receitas para um lanche delicioso, mas saudável, e para o destino da sua próxima viagem, Thiruvananthapuram, na Índia.

Testemunhos

Não passo sem comer um chocolate, mas agora sei como o escolher, usufruindo, ainda, dos seus benefícios na minha saúde, graças ao artigo na Vida Celeiro. Ah... e adoro os chocolates à venda nas vossas lojas. Obrigada.

SUSANA

Não tinha noção da importância que as fibras têm para o bom funcionamento do organismo até ler o vosso artigo. Agora, penso na minha alimentação tendo em conta alimentos ricos em fibra. Noto bastante diferença no funcionamento dos meus intestinos.

ARTUR

Na próxima edição, escreva-nos a contar o que procura nas lojas Celeiro e o que achou das novidades que preparámos para si.

e-mail: apoioaocliente@celeiro.pt
www.facebook.com/celeiro.pt

*PARA GARANTIR A PRIVACIDADE, OS NOMES DOS LEITORES FORAM PSEUDONIMIZADOS.

O CELEIRO CHEGA A COINA!

Depois da abertura no Forum Barreiro em 2024, a loja Celeiro chega agora a Coina.

Como sempre, mantemos a nossa oferta de produtos a que os nossos clientes estão já habituados: cosmética natural, alimentação, suplementação e frescos biológicos. Adicionalmente, existe uma zona de bar, para que possa aproveitar alguns dos deliciosos produtos do restaurante Celeiro, como quiches, empanadilhas, as nossas deliciosas sopas e ainda refeições para *take-away*.

Notícias

Sem tempo para cozinhar? Opte pelo take-away

O Celeiro apresenta as novas refeições em formato *take-away*, uma solução prática, nutritiva e saudável, pensada para quem deseja manter uma alimentação equilibrada mesmo nos dias mais preenchidos. Sabemos que a correria do dia a dia nem sempre permite preparar refeições caseiras e nutritivas ou deslocar-se a um restaurante. Por isso, criámos esta alternativa que alia conveniência e sabor, sem comprometer a qualidade nutricional.

As nossas refeições são preparadas com ingredientes de alta qualidade, cuidadosamente selecionados para garantir frescura, sabor e equilíbrio nutricional. Estão sempre prontas a desfrutar, bastando apenas aquecer durante três minutos, para que possa saborear um prato delicioso em qualquer momento. Além das refeições principais, disponibilizamos também uma seleção de sopas reconfortantes, feitas sem batata, e duas deliciosas saladas, ideais para quem procura opções leves e nutritivas.

Disponíveis na zona dos refrigerados em mais de 50 lojas Celeiro espalhadas pelo país, estas opções foram pensadas para se adaptarem ao seu ritmo de vida, permitindo-lhe levar consigo o sabor e a nutrição onde quer que vá. Escolha entre um leque variado de pratos equilibrados e saborosos, incluindo opções vegetarianas, alternativas sem glúten e refeições com alto teor em proteína e fibra.

Com o Celeiro, cuidar da sua alimentação nunca foi tão simples e delicioso. Experimente já e descubra como é fácil manter uma rotina saudável, mesmo nos dias mais agitados.

The Beginnings

NOVA GAMA DE SNACKS

The Beginnings lançou a sua nova gama de snacks, combinando nutrição, sabor e ingredientes naturais. Criados para atender às necessidades de quem valoriza a praticidade, os produtos são a escolha perfeita para qualquer momento do dia.

PVP: A PARTIR DE €1,39

Vitaquell

CONHEÇA A GAMA DE ÓLEOS PREMIUM

Estes óleos são feitos com ingredientes naturais, sendo ideais para quem procura sabor e nutrição. Com opções como óleo de sésamo, de grainha de uva e de amendoim (entre outros), a gama oferece versatilidade e benefícios para uma alimentação equilibrada.

PVP: DESDE €6,16

Cattier

BELEZA MASCULINA COM PRODUTOS BIO

Vegan e exclusiva para homens, a gama de produtos biológicos da Cattier contém fórmulas essenciais e multiusos, para cuidar da pele, cabelo e corpo, atendendo às necessidades dos homens e tornando a rotina diária mais prática e eficaz.

PVP: DESDE €8,99

Heartful

PIPOCAS EM EMBALAGENS SUSTENTÁVEIS

Pipocas crocantes, deliciosas e perfeitas para tornar qualquer momento especial. Disponíveis em embalagens práticas e sustentáveis, chegaram para transformar a forma de saborear pipocas.

PVP: €3,45

Viridian

SUPLEMENTO ALIMENTAR VEGAN

A Homocisteína da Viridian é um suplemento alimentar vegan, especialmente formulado com nutrientes essenciais, incluindo a vitamina B12, B6 e o folato, que contribuem para o metabolismo normal da homocisteína.

PVP: €26,99

Beyond Steak

UM BIFE... VEGETAL

Apresentamos-lhe o Beyond Steak, uma alternativa vegetal que oferece um sabor autêntico. Ideal para quem procura uma opção saborosa e sustentável, o Beyond Steak pode ser preparado em menos de 5 minutos, tornando qualquer refeição prática e deliciosa.

PVP: DISPONÍVEL BREVEMENTE

Holle

NOVIDADES PARA OS MAIS PEQUENOS

A Holle lançou três novos snacks para crianças a partir dos 3 anos: os biscoitos pretzel, com trigo espelta, em forma de números, que permite que as crianças se divirtam e aprendam; e dois smoothie drops, vegan, à base de fruta e legumes liofilizados, que oferecem um sabor frutado sem adição de açúcares (contém apenas os açúcares naturalmente presentes). Ideais para levar para qualquer lugar.

PVP: DESDE **€2,79**

Dicas

Formas de reduzir o cortisol

O CORTISOL É CONHECIDO COMO A HORMONA DO STRESSE, PORQUE É LIBERTADO EM MAIORES QUANTIDADES DURANTE PERÍODOS DE STRESSE, AUMENTANDO AS NOSSAS REAÇÕES PERANTE ESSAS SITUAÇÕES. SAIBA COMO REDUZIR OS SEUS NÍVEIS.

Tanto os níveis elevados de cortisol como os baixos podem afetar o organismo. No caso de excesso de cortisol, podem ocorrer os seguintes riscos e manifestações:

- Aumento de peso e depósitos de gordura em determinadas zonas;
- Estrias escuras no abdómen;
- Fraqueza muscular nos antebraços e coxas;
- Subida do nível de açúcar no sangue, que pode causar diabetes;
- Hipertensão;
- Crescimento excessivo de pelos nas mulheres;
- Osteoporose;
- Dificuldades em dormir;
- Dores de cabeça e problemas de concentração;
- Ansiedade e depressão;
- Alterações gastrointestinais.

Como manter os níveis de cortisol equilibrados:

- Ter um sono de qualidade;
- Fazer exercício físico com regularidade;
- Limitar situações específicas que desencadeiam o stresse;
- Praticar exercícios de respiração e relaxamento;
- Fazer atividades estimulantes e que aumentem a sensação de bem-estar. Por exemplo, rir, que ajuda a libertar endorfinas que reduzem o cortisol.
- Manter relações saudáveis, com a família, amigos e colegas de trabalho;
- Consumir alimentos ricos em ómega 3. Evidências apontam que os ácidos gordos ómega 3 podem contribuir para reduzir os níveis de cortisol;
- Optar por alimentos ricos em vitamina C. Um estudo de 2023 confirmou que esta vitamina reduz os níveis de cortisol;
- Antioxidantes presentes em alguns frutos, como os mirtilos, parecem mostrar indícios de contribuir para uma resposta equilibrada ao stresse através de efeitos neuroprotetores e anti-inflamatórios, o que pode ser benéfico em casos de stresse crónico;
- Apostar em plantas como a Ashwagandha e a Rodiola, pois são adaptogénicas que ajudam o organismo a adaptar-se ao stresse, ao equilibrar os níveis de cortisol.

Os benefícios dos lípidos marinhos na luta contra o cancro

NO LABORATÓRIO DE INVESTIGAÇÃO NUTRITION CROISSANCE CANCER, DA UNIVERSIDADE DE TOURS, INVESTIGOU-SE O IMPACTO DOS LÍPIDOS NO CANCRO A NÍVEL MOLECULAR E CELULAR.

Esta investigação centrou-se na forma como os lípidos influenciam processos como o crescimento, a proliferação, a migração e a invasão das células cancerosas, bem como na forma como afetam a resposta destas ao tratamento, e percebeu-se o potencial anticancerígeno dos compostos derivados do mar, já demonstrado em inúmeros estudos, incluindo na investigação no âmbito da rede Molécules Marines, Métabolisme et Cancer do Cancéropôle Grand-Ouest. Estes resultados sublinham o potencial das moléculas bioativas do meio marinho no desenvolvimento de estratégias preventivas e terapêuticas contra o cancro.

Existem já dados encorajadores sobre a prevenção do cancro utilizando diversas famílias de lípidos de origem marinha ou sintética, que podem ser propostos como agentes sensibilizadores da quimioterapia, da radioterapia e dos anticorpos terapêuticos.

Kiki Health

MCT BIO

Experimente o óleo MCT biológico, produzido exclusivamente a partir de cocos, fornecendo ácido caprílico C8. Sem sabor e inodoro, é ideal para misturar em qualquer bebida ou receita.

PVP: €35,99

Herbatint

NOVA IMAGEM, A MESMA COLORAÇÃO

A coloração permanente da Herbatint tem agora uma nova imagem, com menos impacto ambiental, mas mantendo a mesma fórmula. A embalagem de 170 g contém 60 ml do colorante, 60 ml de revelador, 50 ml de amaciador Royal e um par de luvas. Escolha a sua cor.

PVP: €12,59

Optimum Nutrition

SUPLEMENTO ALIMENTAR EM PÓ

De creatina monohidratada, este suplemento alimentar não contém sabor, sendo ideal para adicionar nos seus batidos ou tomar com água. Disponível nos formatos 317 g e 634 g.

PVP: DESDE €27,99

Senas Saudáveis

AS COOKIES "SENAS SAUDÁVEIS"

As cookies da Mafalda Senas, com a parceria do Celeiro, estão agora mais saudáveis e deliciosas do que nunca. Com receita melhorada, a mistura para cookies com pepitas de chocolate tem agora menos 30% de gordura (em comparação com a receita anterior). Biológicas, sem glúten e super fáceis de preparar, estas cookies precisam apenas de 10 minutinhos no forno.

PVP: €8,95

Vida Celeiro

NOVAS BEBIDAS VEGETAIS

Vieram para se juntar à gama de bebidas vegetais e prometem fazer sucesso: amêndoa, coco, soja, aveia sem glúten e aveia barista. Todas biológicas e vegan, para beber de forma simples, com cereais, frutas ou incorporar em receitas de culinária. Com a bebida de aveia versão barista pode, ainda, usar o espumador de leite e criar diversas bebidas com espuma.

PVP: DESDE €1,45

Os flavonoides encontrados em abundância no cacau e no chá verde podem proteger a função vascular no stresse diário.

O papel protetor dos flavonoides do cacau e do chá verde no stresse mental

As escolhas alimentares feitas durante os períodos de stresse podem influenciar o efeito deste na saúde cardiovascular. É o que demonstra uma investigação recente da Universidade de Birmingham, que descobriu que os alimentos ricos em gordura podem afetar negativamente a função vascular e o fornecimento de oxigénio ao cérebro, enquanto os compostos de flavonoides, encontrados em abundância no cacau e no chá verde, podem proteger a função vascular durante períodos de stresse diário. Nesta nova investigação, descobriu-se que uma bebida de cacau rica em flavonoides pode proteger a vasculatura do corpo contra o stresse, mesmo depois de comer alimentos ricos em gordura. Percebeu-se, ainda, que o consumo de cacau rico em flavonoides, em combinação com uma refeição rica em gorduras, pode contrariar parte do impacto dos alimentos gordos e proteger o sistema vascular do stresse.

Santé

CUIDADO CAPILAR EM CASA

A Santé oferece uma vasta gama de produtos para o cuidado capilar. Champôs, amaciadores e máscaras, disponíveis em diferentes gamas, que vão ao encontro das distintas necessidades de todos os elementos da família. Para cada tipo de cabelo, o produto específico, para o deixar limpo, sedoso e com vida. Experimente.

PVP: DESDE €7,99

Biona

PASTA DE GENGIBRE BIO

Gosta de gengibre? Então tem mesmo de experimentar a pasta de gengibre com vinagre de coco de agricultura biológica, da Biona. Dê asas à imaginação e utilize esta pasta para temperar os seus cozinhados e tornar os seus pratos uma explosão de sabores. Depois de aberta, conserve-a no frigorífico, entre dois a três dias.

PVP: DESDE €4,69

Schär

JÁ EXPERIMENTOU O NOVO PÃO?

Feito com uma combinação especial de fibras naturais e cereais, o Pão Multifibras Schär destaca-se pela sua textura macia e sabor autêntico. Sem glúten, lactose e conservantes artificiais, é ideal para celíacos, intolerantes ao glúten ou para quem deseja uma alimentação mais saudável sem abrir mão do prazer de um bom pão.

PVP: DESDE €4,69

Barómetro

→ Top 5

OS ELEITOS DA ESTAÇÃO

1

Chocolate preto 90% cacau Equador bio fair trade
KAOKA · 100 g

2

Tâmaras medjoul bio
RIFT VALLEY · 450 g

3

All in one super greens bio sem glúten
ISWARI · 200 g

4

Bálsamo tigre vermelho
TIGER BALM · 19 g

5

Deterg. liq. ecológico para roupa – fragrância lavanda
SODASAN · 1500 ml

MAGDA PENTEADO, CÉDULA PROFISSIONAL DE NUTRICIONISTA 1112N

MAGDA PENTEADO
Mudança de vida

APÓS DIAGNÓSTICO QUE LHE MUDOU A VIDA, A NUTRICIONISTA MAGDA PENTEADO QUER "COLOCAR A SEMENTE DA SAÚDE EM MUITAS CASAS" ATRAVÉS DAS REDES SOCIAIS.

Magda Penteado, nutricionista, tinha 25 anos quando foi diagnosticada com uma doença autoimune (espondilite anquilosante). Inconformada com a medicação que teria de tomar para o resto da vida, procurou alternativas: "Voltei à médica e disse que era muito jovem para depender daqueles químicos. Quando ela me diz que poderiam existir maneiras mais naturais de controlar a doença, era tudo o que queria ouvir. Há 15 anos, não se sabia o que se sabe hoje sobre a importância da gestão de stresse, que o intestino é o nosso segundo cérebro, mas já havia algumas bases sobre o potencial inflamatório de alguns alimentos. E foi aí o ponto de viragem na minha vida pessoal e na forma como eu passei a olhar para a nutrição: algo tão simples como o que eu comia tinha o poder de reduzir as minhas dores nas articulações."

A IMPORTÂNCIA DO NATURAL

Hoje, através das redes sociais, partilha dicas, receitas e incentiva a mudança diária de mais de 56 mil seguidores. "Sentirmo-nos bem com o nosso corpo e na nossa pele vai muito além de um número na balança. Seja para emagrecer, desinflamar o organismo, ter mais energia física e mental... eu defendo que na maioria dos dias se pratique uma alimentação anti-inflamatória, sem glúten, açúcar, laticínios de vaca e bebidas alcoólicas. Uma alimentação onde damos preferência a produtos da natureza, o mais possível de origem biológica." Mas há outros elementos que devem fazer parte de qualquer rotina saudável: "Fazer jejum intermitente, dormir 8 horas todas as noites, praticar exercício físico, meditar e fazer suplementação nutricional personalizada."

DICAS PARA DEPOIS DOS 40 ANOS

E se a partir dos 40 anos, no caso das mulheres, a alimentação regrada pode não bastar, Magda deixa alguns conselhos: "Comam mais proteína e menos hidratos de carbono; comam apenas quando sentem fome e eliminem os industrializados; e comam apenas comida de verdade. Apesar de ser uma altura mais desafiante, com a metodologia certa, é possível ter excelentes resultados."

"Há 20 anos que não bebo leite de vaca e adoro um bom galão. Lembro-me de ir muitas vezes ao Celeiro beber um, pois eram raros os cafés que tinham bebida vegetal."

→ Top 10 artigos Celeiro

01 · Queijos bio vegan YOGAN
02 · Bebida bio de amêndoa não adoçada PROVAMEL
03 · Ovos frescos bio VIDA CELEIRO
04 · Atum selvagem em azeite VIDA CELEIRO
05 · Salmão bio congelado VIDA CELEIRO
06 · Frutos vermelhos bio
07 · Pesto vegan bio YOGAN
08 · Pão low carb bio MIOLO
09 · Café biológico SONNENTOR
10 · Chocolate 100% cacau bio VIDA CELEIRO

ISWARI

A TUA DOSE DIÁRIA DE VERDES E FIBRA

ALL IN ONE ORGANIC SUPER GREENS

Uma mistura única com mais de 15 ingredientes, incluindo frutas, vegetais, cogumelos e algas, cuidadosamente selecionados pelo seu elevado potencial nutricional e fácil absorção. Enriquecida com enzimas digestivas, esta fórmula promove uma flora intestinal saudável, contribuindo para o equilíbrio do sistema digestivo.

Formulada com ingredientes de alta qualidade, esta mistura oferece 35g de proteína e 20g de fibra por cada 100g. Validada por rigorosos testes laboratoriais, é uma fonte de 9 minerais essenciais e 6 vitaminas indispensáveis. Com um sabor natural a frutos exóticos, é prática, refrescante e ideal para misturar com água, proporcionando uma forma simples e eficiente de garantir a sua dose diária de verdes e fibra.

Uma solução completa e conveniente para alcançar a ingestão diária recomendada de vitaminas e minerais enquanto apoia o bem-estar do seu corpo, de dentro para fora.

35g Proteína por 100g

20g Fibra por 100g

9 Minerais

6 Vitaminas

DigeZyme®

Desintoxica o organismo

Aumenta os os níveis de Energia

Flora intestinal saudável

Reforço do Sistema imunitário

DESCOBRE MAIS AQUI

BIO Gluten FREE VEGAN

JÁ DISPONÍVEL

Super alimentos

TOP SEIS PARA INTEGRAR NA SUA ROTINA

São ricos em nutrientes essenciais, como vitaminas, minerais, antioxidantes e fibras, sendo, por isso, grandes aliados para a saúde. Indicamos-lhe alguns destes alimentos.

O termo "superalimento" surgiu nos anos 90 para descrever alimentos com alta densidade nutricional, ricos em macro e micronutrientes, associados a benefícios para a saúde. Por apresentarem um valor nutricional bastante interessante, podem ser incorporados no seu dia a dia, como complemento a uma alimentação saudável e equilibrada.

Não sabe de que alimentos falamos? Destacamos alguns superalimentos que pode integrar na sua rotina diária:

Açaí

→ Bastante abundante na Amazónia (Brasil), o açaí é um fruto com um grande interesse a nível nutricional. Da sua composição nutricional, destacam-se não apenas as vitaminas (como a A e a C) e os minerais (como o cálcio e o fósforo), mas também os polifenóis e compostos antioxidantes. Estes últimos são responsáveis pelas ações antioxidantes e anti-inflamatórias que podem ser associadas ao açaí, podendo, assim, ser importante na prevenção do desenvolvimento de fatores

de risco da diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares.

Ashwaghanda

→ O ginseng indiano, também conhecido como Ashwagandha, é tradicionalmente utilizado na medicina ayurvédica como uma substância que reforça o sistema nervoso, sendo associado a efeitos adaptogénicos.

Nos últimos anos, tem havido um interesse crescente nos potenciais benefícios do consumo da Ashwagandha para a saúde, particularmente nas áreas de gestão do stresse, função cognitiva e desempenho físico. Vários estudos sugerem que a suplementação com Ashwagandha pode ter potencial na saúde do cérebro e ação anti-inflamatória, podendo também ser útil em casos de distúrbios do sono, dada a sua capacidade de melhorar a resistência ao stresse e redução da ansiedade.

Cogumelos Reishi

→ São tradicionalmente utilizados na medicina oriental, dados os seus diversos benefícios para a saúde, pelo que têm sido amplamente estudados. Pela sua atividade antioxidante, sendo ricos em polissacarídeos e triterpenos, podem ajudar a combater o stresse oxidativo, protegendo as células contra danos causados pelos radicais livres. Auxiliam também a reforçar as defesas do sistema imunitário.

Couve Kale

→ É um vegetal crucífero popular, proveniente da Ásia Central, e é bem conhecido pelos seus abundantes compostos bioativos. Consumida sobretudo crua, em saladas, contém uma variedade de micronutrientes, incluindo vitaminas e minerais, antioxidantes, carotenoides e polifenóis, compostos benéficos para a saúde humana. Tem ainda compostos fitoquímicos, carotenos e outros nutrientes com potencial antioxidante, úteis na prevenção de estados inflamatórios.

A spirulina recebeu a classificação de "superalimento" devido ao seu elevado teor proteico e composição em ácidos gordos essenciais, vitaminas, minerais e pigmentos como carotenos, clorofila e ficocianina.

Dica

CONSIDERE INCORPORAR, NA SUA ALIMENTAÇÃO, ALGUNS DESTES SUPERALIMENTOS, RICOS EM NUTRIENTES, ALIANDO SEMPRE UMA DIETA EQUILIBRADA E OUTROS HÁBITOS DE ESTILO DE VIDA SAUDÁVEIS.

Maca

→ Pode estar associada a propriedades benéficas ao nível da neuroproteção e memória. Apresenta ainda propriedades anti-inflamatórias, antioxidantes e imunomoduladoras. Este vegetal é amplamente utilizado, pois pode contribuir para a manutenção da saúde gastrointestinal e cardiovascular. Além disso, têm surgido também alguns estudos que associam a maca a efeitos benéficos na saúde sexual e no alívio de sintomas da menopausa.

Spirulina

→ Nas últimas décadas, a spirulina recebeu a classificação de "superalimento" devido ao seu elevado teor proteico (cerca de 60-70% em peso seco) e composição em ácidos gordos essenciais, vitaminas, minerais e pigmentos, como carotenos, clorofila e ficocianina. Pelo seu valor nutricional, tem sido amplamente utilizada no setor alimentar, como suplemento alimentar, podendo ser adicionada a produtos de pastelaria, bebidas ou produtos lácteos. 🧡

As nossas sugestões

Açaí em pó bio
VIDA CELEIRO
50 g
PVP: **€8,99**

Cogumelos Reishi pó bio
ISWARI
100 g
PVP: **€11,99**

Maca 1000 Mg
VIDA CELEIRO
60 cápsulas
PVP: **€16,99**
Suplemento alimentar

Ashwagandha
VIDA CELEIRO
60 cápsulas
PVP: **€21,99**
Suplemento alimentar

Couve frisada kale bio
CELEIRO
Emb – kg
PVP: **€5,99**

Spirulina
SOLGAR
80 cápsulas
PVP: **€20,89**
Suplemento alimentar

Caldo de ossos

OS BENEFÍCIOS

É um alimento milenar que volta agora a estar na moda. Conheça as suas propriedades e por que razão tem tido tanto sucesso.

O caldo de ossos remonta aos tempos pré-históricos, quando os caçadores-recoletores transformavam partes não comestíveis de animais (como ossos, cascos e articulações) num caldo que podiam beber. Atualmente, são usados ossos de qualquer animal e, além destes, utilizam-se ainda a medula óssea e outras partes (pés, cascos, bicos, moelas ou barbatanas).

IMPORTÂNCIA DA QUALIDADE

A qualidade do caldo depende diretamente da matéria-prima usada. Os ossos de aves ou de vaca criadas de forma biológica, alimentadas exclusivamente de pastagem, são os que mais benefícios trazem, uma vez que provêm de animais mais saudáveis.

COMO SE FAZ?

Basta usar água, vinagre e ossos. Por exemplo: 4 litros de água, 2 colheres de sopa de vinagre de sidra e 1 a 2 kg de ossos. Sal e pimenta, para temperar. Depois, é seguir o passo a passo:

1 Levar ao lume a ferver e, depois, deixar cozinhar em lume baixo, lentamente, durante 12 a 24 horas, pelo menos;

2 Depois de arrefecer, passar o líquido por um coador, descartando os resíduos sólidos;

3 Pode adicionar vegetais, ervas aromáticas e especiarias à cozedura, como alho, cebola, cenoura, salsa ou tomilho.

DICA: Quanto maior for o tempo de cozedura, mais saboroso e nutritivo é o caldo.

OS BENEFÍCIOS

Os ossos de animais são ricos em cálcio, magnésio e outras vitaminas e minerais. A medula fornece vitaminas A e B, e minerais como zinco, ferro, cálcio e selénio. Também contêm colagénio, que se transforma em gelatina quando cozinhado e que fornece vários aminoácidos importantes. Apesar de alguns nutrientes estarem presentes em pequenas quantidades no caldo, as várias horas de cozedura lenta ajudam a extrair mais proteína dos ossos e do tecido conjuntivo, libertando esses nutrientes na água de forma a que o organismo os possa absorver facilmente, tendo vários benefícios:

Sistema digestivo: A gelatina do caldo de ossos contém ácido glutâmico que se converte em glutamina no organismo, ajudando a manter a função da parede intestinal;

Articulações e pele: O colagénio é a principal proteína que se encontra nos ossos, tendões e ligamentos. Ao cozinhar o caldo, o colagénio dos ossos e do tecido conjuntivo decompõe-se em gelatina, que contém aminoácidos importantes que apoiam a saúde das articulações. Estes incluem prolina e glicina, que o organismo utiliza para construir o seu próprio tecido conjuntivo. O colagénio é também responsável pela firmeza e elasticidade da pele;

Manutenção do peso: O caldo de ossos é tipicamente baixo em calorias e rico em proteínas, podendo ajudar a saciar e na gestão do peso.

COMO CONSERVAR

O caldo de ossos não tem de ser logo consumido. Se preferir, pode guardá-lo no frigorífico, durante três a quatro dias, ou congelá-lo em pequenos recipientes.

TOME NOTA

Existem no mercado caldos de ossos já prontos, em pó ou líquidos, cuja utilização é mais prática. Especialmente nos líquidos, esteja atento ao teor de sal. Prefira sempre os de origem biológica.

As nossas sugestões

Caldo de peixe do Ártico em pó
NORDIC KINGS
400 g
PVP: **€46,84**

Caldo de ossos de bovino bio em pó
NORDIC KINGS
500 g
PVP: **€57,15**

BRAGG®
EST. 1912

A SUA DOSE DIÁRIA DE BEM ESTAR

VINAGRE DE SIDRA

NÃO PASTEURIZADO

COM MÃE DO VINAGRE

Bebidas vegetais:

QUAL ESCOLHER?

São várias as opções no mercado, cada uma com características que as tornam únicas. Damos-lhe uma ajuda na hora de escolher a sua bebida vegetal.

Seja porque se prefere evitar o leite e derivados, ou porque não se consegue fazer uma digestão adequada dos mesmos, a verdade é que as alternativas vegetais têm vindo a ganhar popularidade nos últimos anos. São também cada vez mais as opções que existem no mercado, sejam elas derivadas de frutos secos, cereais ou pseudocereais. Todas são isentas de lactose, e a maioria é isenta de glúten, à exceção da generalidade das bebidas de aveia. Contudo, cada uma tem diferentes características de sabor e nutricionais. Por isso, preparámos este artigo para o apoiar na escolha certa para si.

Alto teor em proteína, fonte de fibra e fitoesteróis

← Coco

Preparada a partir da prensagem da polpa fresca do coco maduro. Apresenta um sabor característico e refrescante, podendo ser encontrada no mercado com diferentes teores de gordura, que variam entre os 2 e os 4%. As variedades com mais gordura têm uma textura mais cremosa e podem ser indicadas para diferentes aplicações, como elaboração de receitas de molhos e sobremesas. Pelo seu teor em fibra, alguns estudos referem que pode ter um papel positivo na manutenção de um colesterol saudável.

Em comparação com o leite, as opções de origem vegetal têm também uma pegada de carbono muito mais reduzida, logo um menor impacto ambiental, sendo por isso mais sustentáveis.

↑ Alto teor em fibra

← Soja

Obtida a partir dos grãos de soja hidratados e cozidos. Dentro de todas as opções de origem vegetal, é aquela que apresenta maior riqueza em proteína e similaridade ao leite de vaca, inclusive em termos de aplicações culinárias. É ainda rica em fibra, sendo por isso um alimento com potencial saciante. Fornece vitaminas do complexo B e fitoquímicos, como os fitoesteróis e as isoflavonas, com ação positiva na saúde cardiovascular.

← Contém fibras como os β-glucanos

← Aveia

Elaborada a partir da cozedura e filtragem dos grãos ou flocos de aveia, podendo ser encontrada em opções com e sem glúten. Apesar de poder conter teores variáveis em fibra, uma das mais importantes são os β-glucanos, que podem contribuir para a manutenção de níveis saudáveis de colesterol e a saúde do coração. Costumam encontrar-se opções no mercado com óleos vegetais adicionados para promover uma textura mais homogénea.

As nossas sugestões

Bebida de aveia bio isenta de glúten
VIDA CELEIRO
1 l
PVP: **€1,45**

Bebida de coco bio sem açúcar
VIDA CELEIRO
1 l
PVP: BREVEMENTE DISPONÍVEL

Bebida de amêndoa bio
VIDA CELEIRO
1 l
PVP: BREVEMENTE DISPONÍVEL

Bebida de soja bio
VIDA CELEIRO
1 l
PVP: BREVEMENTE DISPONÍVEL

Bebida de aveia barista bio
VIDA CELEIRO
1 l
PVP: BREVEMENTE DISPONÍVEL

Bebida de trigo espelta bio – sem adição de açúcares
THE BRIDGE
1 l
PVP: **€2,49**

Bebida de trigo-sarraceno bio – sem adição de açúcares
THE BRIDGE
1 l
PVP: **€2,55**

Bebida de arroz e avelã bio
THE BRIDGE
1 l
PVP: **€3,39**

↓ Para fazer deliciosas receitas à base de café

→ É a bebida vegetal de sabor mais suave, mas com mais hidratos de carbono

↓ *Arroz*

Os grãos de arroz podem ser cozidos ou apenas hidratados por umas horas e depois filtrados para darem origem à bebida vegetal de arroz. Do ponto de vista nutricional, é a opção com menos nutrientes, mas tem a vantagem de ter um sabor suave, além de ser bem tolerada a nível digestivo pelas pessoas mais sensíveis. Trata-se também de um alimento naturalmente isento de alergénios. Tal como a aveia, sendo um cereal e pobre em gordura, é comum acrescentar-se gordura às bebidas vegetais à base de arroz, para uniformizar a sua textura.

↑ *Bebidas Barista*

Usadas para preparar receitas de inúmeras bebidas à base de café, como o cappuccino, mochas ou afins. Podem ser encontradas na opção de aveia, soja e amêndoa, por exemplo. Algumas costumam ter uma fonte de óleo vegetal ou farinhas de sementes adicionadas, para se obter mais facilmente a espuma necessária à preparação destas bebidas.

COM OU SEM VITAMINAS ADICIONADAS?

No mercado, pode encontrar opções com adição de vitaminas e minerais às bebidas vegetais para terem uma maior similaridade ao leite de vaca. Contudo, caso opte por uma bebida biológica, a fortificação não é possível, devido a requisitos inerentes à própria certificação, apesar das suas vantagens (como, por exemplo, a garantia de ausência de organismos geneticamente modificados). Assim, se preferir produtos biológicos, deve complementar a sua alimentação com outras fontes de vitamina A, E, D e cálcio, por exemplo.

↓ *Amêndoa*

Feita a partir de amêndoas demolhadas, trituradas e filtradas. Uma das opções de bebida vegetal com maior riqueza em proteína. Apesar de conter alguma gordura, fornece essencialmente ácidos gordos polinsaturados, benéficos para a saúde cardiovascular. Contém ainda teores relevantes de vitamina E, um poderoso antioxidante com papel positivo no metabolismo do colesterol e na prevenção do envelhecimento celular.

→ Fonte de proteína, vitamina E e ácidos gordos polinsaturados

As proteínas contribuem para o crescimento e manutenção da massa muscular

1 porção de Whey = 24g de proteína*

*100g de 100% Whey Protein sabor chocolate tem 70g de proteina e 372Kcal. Existem outros sabores disponiveis à venda.
É importante seguir um regime alimentar variado, equilibrado e um estilo de vida saudável.

Comece o dia com eletrólitos

A forma como começamos o dia pode influenciar diretamente o nosso humor, energia e desempenho. Descubra como estes minerais essenciais podem apoiar o seu dia a dia.

Mais de metade do nosso organismo é composto por água, distribuída em três compartimentos principais: no interior das células, no espaço ao seu redor e no sangue. Para que o corpo funcione corretamente, é fundamental manter o equilíbrio dos líquidos nesses compartimentos – e os eletrólitos desempenham um papel central nesse processo.

DESEQUILÍBRIOS ELETROLÍTICOS

Os rins são responsáveis por regular as concentrações de eletrólitos, filtrando o sangue e excretando o excesso pela urina, enquanto devolvem ao organismo o necessário para manter o equilíbrio. Este delicado mecanismo

Sabia que... *Cerca de 20% da ingestão de água de um adulto provém dos alimentos? Frutas e vegetais, como a melancia, morangos, alface e aipo, são fontes de eletrólitos e água.*

O QUE SÃO ELETRÓLITOS?

Os eletrólitos são minerais essenciais que conduzem uma carga elétrica quando dissolvidos em água, permitindo que o nosso corpo desempenhe funções vitais. Entre os principais eletrólitos estão:

Sódio (Na^+) — Fundamental para o equilíbrio dos fluidos, especialmente na regulação da pressão arterial, no controlo da quantidade de água no organismo e na absorção de outros nutrientes.

Potássio (K^+) — Essencial para os músculos e para a regulação da pressão arterial.

Cálcio (Ca^{2+}) — Essencial para a formação e fortalecimento dos ossos e dentes, para a contração muscular e a coagulação do sangue.

Magnésio (Mg^{2+}) — Importante para o metabolismo energético, sendo essencial para uma boa função nervosa e muscular.

Fosfato (PO_4^{3-}) — Necessário para a formação dos ossos e dentes.

QUANDO SE PERDE MAIS ELETRÓLITOS?

Repor os eletrólitos pela manhã pode ser um hábito crucial para começar o dia com energia e bem-estar, sendo especialmente importante para quem faz mais esforços ou tenha uma maior perda de líquidos e minerais, como:

→ **Atletas ou pessoas que praticam exercício físico:** Durante o exercício, especialmente intenso ou prolongado, o suor provoca a perda significativa de sódio, potássio e magnésio. Estes eletrólitos são essenciais para prevenir cãibras, manter a hidratação e otimizar o desempenho físico;

→ **Clima quente:** A transpiração excessiva em climas quentes leva à perda de eletrólitos, como sódio e potássio, que são fundamentais para manter o equilíbrio hídrico e evitar a exaustão térmica;

→ **Após períodos de doença:** Doenças que causam perda de líquidos, como diarreia e vómitos, provocam desequilíbrios graves de eletrólitos, essenciais para a recuperação e para evitar que ocorra uma desidratação severa;

→ **Rotinas intensas e stresse:** O stresse e a falta de descanso podem aumentar a utilização de magnésio e potássio pelo organismo, uma vez que são minerais essenciais para combater a fadiga e manter o equilíbrio do sistema nervoso.

assegura que o corpo funcione corretamente, permitindo que os níveis de líquidos e eletrólitos se mantenham estáveis.

Um desequilíbrio eletrolítico ocorre quando o nível de um ou mais eletrólitos no organismo está demasiado baixo ou demasiado elevado, geralmente devido a alterações na quantidade de água no corpo. A falta de eletrólitos pode causar diversos sintomas que variam conforme o eletrólito que se encontre em falta, como a desidratação, cãibras musculares, fadiga, confusão, batimento cardíaco irregular, dormência e fraqueza muscular.

COMO OS REPOR?

Uma alimentação equilibrada e a hidratação adequada são as principais formas de garantir os níveis ideais de eletrólitos. Algumas opções incluem:

Sódio: A maior fonte de sódio na nossa alimentação é o sal, sendo que deve sempre ser consumido com moderação;

Potássio: Frutas como banana, melancia e abacate, além de água de coco, batata-doce e vegetais de folha verde;

Cálcio: Lacticínios, alternativas vegetais enriquecidas, vegetais de folha verde-escura, frutos secos e leguminosas;

Magnésio: Sementes, frutos secos, leguminosas e cereais integrais;

Fosfato: Ovos, lacticínios, leguminosas, carnes de aves e peixe.

BEBIDAS DESPORTIVAS E SUPLEMENTOS ALIMENTARES COM ELETRÓLITOS

Oferecem uma reposição rápida e prática, indicando exatamente as concentrações de eletrólitos que fornece. São especialmente úteis em situações em que alimentos ou bebidas naturais podem não atender rapidamente às necessidades do organismo, nomeadamente após treinos intensos, em climas quentes ou durante uma desidratação severa. 🧡

→ **DE UMA FORMA GERAL,** uma correta hidratação e a prática de uma alimentação saudável, variada e equilibrada contribuem para o equilíbrio dos níveis de eletrólitos no organismo e para a manutenção adequada das múltiplas funções metabólicas.

As nossas sugestões

Água de coco verde biológica
DR. ANTONIO MARTINS
500 ml
PVP: **€3,25**

Ionic Electrolytes
KIKI HEALTH
50 ml
PVP: **€28,99**
Suplemento alimentar

Electrolyte Fix Liquid
VIRIDIAN
100 ml
PVP: **€15,45**

Ultra Hydratation
NUUN
10 unidades
PVP: **€6,99**
Suplemento alimentar

Sport Electrolytes
NUUN
10 unidades
PVP: **€6,99**
Suplemento alimentar

MCT:
O que são, onde encontrá-los e quais os seus benefícios

Os MCT têm vindo a ganhar grande destaque devido às suas propriedades, particularmente no que diz respeito ao bem-estar cerebral.

Os MCT (triglicéridos de cadeia média) são um tipo de gordura saturada com propriedades únicas, extraídos principalmente de fontes naturais, como o óleo de coco. Podem ser consumidos diretamente através deste óleo ou em produtos específicos que contêm apenas MCT em forma de óleo ou em pó.

Ao contrário de outras gorduras, os MCT possuem cadeias de carbono mais curtas – entre 6 e 10 átomos –, como o ácido caprílico (C8) e o ácido cáprico (C10). Em produtos de MCT de elevada qualidade, estas duas variedades estão frequentemente em maiores proporções, uma vez que são reconhecidas pela sua rápida conversão em energia no organismo.

COMO ATUAM?

Devido às suas cadeias de carbono curtas, os MCT são rapidamente absorvidos e transportados para o fígado, onde são transformados em corpos cetónicos – uma fonte de energia eficiente tanto para o corpo como para o cérebro. Por esta razão, o óleo MCT é amplamente utilizado em padrões alimentares de baixo teor de hidratos de carbono, como a dieta cetogénica, servindo como uma alternativa energética à glucose e aos hidratos de carbono.

QUAIS OS PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DOS MCT?

→ ***Aumento da energia e eficiência metabólica:*** Como são rapidamente metabolizados, fornecem energia rápida, sendo particularmente úteis para indivíduos que seguem uma dieta cetogénica ou desejam melhorar o desempenho físico e mental.

→ ***Prevenção do declínio cognitivo:*** Estudos sugerem que pode reduzir o stresse oxidativo e a inflamação cerebral, ajudando a prevenir o declínio cognitivo.

→ ***Apoio em doenças neurodegenerativas:*** Servem como fonte alternativa de energia para o cérebro. Estudos indicam que podem ajudar a evitar a progressão da disfunção e morte celular em situações de Alzheimer e Parkinson.

→ ***Melhoria da memória a curto prazo:*** Foram associados a melhores resultados de memória a curto prazo em indivíduos saudáveis.

→ ***Aumento da saciedade:*** Podem ajudar a controlar o apetite, promovendo uma sensação de saciedade mais duradoura, o que pode ser útil para apoiar o controlo de peso.

Embora os MCT ofereçam diversas vantagens, é importante consumi-los com moderação, pois representam uma fonte de gordura saturada. Para maximizar os seus benefícios, é importante priorizar fontes vegetais de gordura saturada, como o óleo de coco (devido à presença de antioxidantes), evitando as de origem animal e/ou processada. O seu consumo deve complementar e não substituir fontes de gorduras insaturadas, como o azeite e o abacate, fundamentais para a saúde cardiovascular e o bem-estar geral.

20%

CURIOSIDADE
O cérebro humano é o órgão que mais consome energia, utilizando cerca de 20% da energia total do corpo.

COMO UTILIZAR?

Experimente adicionar uma colher de sopa de óleo de MCT ao seu dia, incluindo-a, por exemplo, em:

→ SMOOTHIES

→ TEMPERO PARA SALADAS

→ CAFÉ

As nossas sugestões

Óleo MCT bio
KIKI HEALTH
500 ml
PVP: **€35,99**

Café Arábica Chicória MCT bio
ISWARI
200 g
PVP: **€24,99**

MCT Cream by Alê
AURI FOODS
150 g
PVP: **€26,99**

Papas de aveia

Holle

Biológicas
Sem adição de açúcares*
Dois sabores diferentes

NOVOS

https://www.celeiro.pt/catalogsearch/result/index/?cat=7&manufacturer=2318&q=holle+papa+aveia

*contêm açúcares naturalmente presentes

Melhores snacks para crianças pequenas

Lanches que têm tanto de delicioso como de saudável.

Durante a infância, especialmente nos primeiros anos de vida, a alimentação desempenha um papel fundamental no crescimento e desenvolvimento físico e cognitivo das crianças. Esta é uma fase essencial para o bom desenvolvimento do organismo, durante a qual as escolhas alimentares apresentam um impacto direto na saúde, no bem-estar e no desempenho das crianças.

A IMPORTÂNCIA DOS LANCHES

Os lanches são formas de fornecer nutrientes e energia, imprescindíveis para manter as crianças ativas e focadas durante o dia. É possível oferecer opções práticas e saborosas que devem ter em consideração as necessidades nutricionais desta fase da vida.

COMO CRIAR LANCHES EQUILIBRADOS

Uma boa forma de garantir que os lanches sejam equilibrados é pensar na Roda dos Alimentos, da qual se destacam três grupos que devem estar presentes: cereais e derivados, lacticínios e fruta.

OUTROS ALIMENTOS A INCLUIR NOS LANCHES DAS CRIANÇAS

» FRUTOS OLEAGINOSOS: **Fornecem ácidos gordos ómega 6, componentes importantes para a manutenção das membranas celulares.**
EXEMPLO: Noz, amêndoa, avelã ou caju sem adição de açúcar ou sal.

» HORTÍCOLAS: **Constituídos principalmente por água, fornecem também doses consideráveis de fibras, vitaminas e minerais.**
EXEMPLO: Tomate-cereja, cenoura ou aipo em palitos.

CEREAIS E DERIVADOS

Fornecem hidratos de carbono, sendo essenciais para a manutenção da energia do corpo. Deve optar-se, preferencialmente, por cereais pouco refinados, uma vez que são mais ricos em vitaminas do complexo B, minerais e fibras.

→ **A privilegiar:**

- Pão, de preferência de mistura de cereais não refinados;
- Cereais de pequeno-almoço pobres em açúcar;
- Bolachas simples e sem recheio ou cremes.

LEMBRE-SE!

CADA CRIANÇA É ÚNICA, COM NECESSIDADES E PREFERÊNCIAS INDIVIDUAIS. DESTE MODO, É FUNDAMENTAL QUE AS ESCOLHAS ALIMENTARES SEJAM ADAPTADAS AO PERFIL INDIVIDUAL, GARANTINDO QUE SEJAM ADEQUADAS ÀS SUAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS.

As nossas sugestões

Snack crocante com maçã e canela bio
HOLLE
25 g
PVP: **€1,49**

Happy sticks – snack trigo com abóbora e alecrim bio
HOLLE
100 g
PVP: **€3,49**

Puré pera + maçã + mirtilo + aveia bio
VIDA CELEIRO
100 g
PVP: **€0,85**

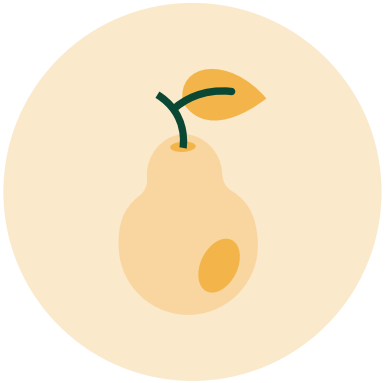
Puré fruta maçã + banana + pera bio
VIDA CELEIRO
100 g
PVP: **€0,85**

LACTICÍNIOS

Fornecem cálcio e proteínas, essenciais para o desenvolvimento dos ossos e dentes das crianças. Também contêm vitaminas do complexo B, fundamentais para o metabolismo e para o bom funcionamento do sistema nervoso.

→ A privilegiar:

- Leite branco;
- Iogurte natural ou de aromas (sem pedaços e sem açúcares adicionados);
- Queijo em fatia.



FRUTA

Rica em vitaminas e minerais, é importante para o fortalecimento do sistema imunitário. Além disso, devido ao seu conteúdo em fibras, contribui também para o bom funcionamento do intestino.

→ A privilegiar:

- Fruta fresca e, sempre que possível, da época (geralmente mais saborosa e com maior riqueza nutricional). 🧡

SNACKS NÃO CASEIROS: POR QUAIS OPTAR?

Embora o ideal seja a preparação de snacks caseiros, existem também opções práticas que podem servir para completar os lanches.

No entanto, é bastante frequente encontrar lancheiras recheadas de alimentos processados, com adição de açúcar, gordura saturada e conservantes. Apesar de mais práticos, uma vez que não requerem uma preparação prévia, estes alimentos apresentam pouco interesse nutricional, devendo a sua presença nas lancheiras ser evitada.

Importa, no entanto, salientar que é possível encontrar no mercado certas alternativas que podem ser consideradas formas interessantes de completar os lanches das crianças. De modo a fazer a melhor escolha, devemos ter em conta certos cuidados:

- → Optar por alimentos com uma lista de ingredientes simples e curta e sem adição de corantes e/ou conservantes;
- → Evitar produtos com adição de açúcar e/ou sal;
- → Preferir snacks que contenham fibras, como biscoitos ou barras que utilizem aveia, trigo ou arroz integral;
- → Escolher iogurtes naturais, sem adição de açúcares.

AZEITE EXTRA VIRGEM EM SPRAY

Azeite biológico ideal para uso culinário.
Uma opção prática para temperar os seus pratos proporcionando-lhes um sabor distinto e equilibrado.

SOP: JÁ OUVIU FALAR?

É uma perturbação endócrina que afeta entre 6 e 15% das mulheres em idade reprodutiva. Saiba mais sobre a síndrome dos ovários poliquísticos.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), até 70% das mulheres afetadas com SOP (síndrome dos ovários poliquísticos), em todo o mundo, não são diagnosticadas. Porém, esta síndrome é uma das principais causas de infertilidade feminina. Explicamos-lhe tudo sobre a SOP.

PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS

A SOP é geralmente caracterizada por desequilíbrios hormonais, distúrbios menstruais, hirsutismo (crescimento excessivo de pelos) e problemas de fertilidade.

SINTOMAS FREQUENTES

Os sintomas podem variar. Contudo, os mais frequentes incluem aumento de peso, **resistência à insulina,** fadiga, perturbações do padrão de sono, acne ou pele oleosa, excesso de pelos no rosto ou no corpo, queda de cabelo e alterações de humor ou depressão.

Estudos indicam que cerca de 40% das mulheres com SOP sofrem de ansiedade ou depressão, muitas vezes

→ *Resistência à insulina*

Ocorre quando as células do corpo não respondem bem à ação da insulina – hormona responsável por facilitar o transporte da glicose do sangue para as células, onde é usada como fonte de energia.

QUAIS AS CAUSAS?

EMBORA AS CAUSAS EXATAS DA SOP NÃO SEJAM TOTALMENTE CONHECIDAS, INVESTIGAÇÕES SUGEREM QUE RESULTA DE UMA COMBINAÇÃO DE FATORES:

GENÉTICOS	HORMONAIS	METABÓLICOS	ESTILO DE VIDA
→ Predisposição genética	→ Excesso de produção de algumas hormonas	→ Obesidade e resistência à insulina	→ Dieta desequilibrada, sedentarismo e stresse

A ALIMENTAÇÃO E A SOP

Dietas ricas em hidratos de carbono simples (alimentos com elevado índice glicémico) e pobres em fibra estão associadas a um maior risco de desenvolvimento da SOP. Por isso, é fundamental optar por alimentos ricos em:

HIDRATOS DE CARBONO COMPLEXOS: AJUDAM A CONTROLAR OS NÍVEIS DE GLICOSE E A RESISTÊNCIA À INSULINA. **Tais como:** Cereais integrais, leguminosas, aveia, quinoa e legumes.

GORDURAS SAUDÁVEIS: AJUDAM A REDUZIR A INFLAMAÇÃO. **Tais como:** Gorduras provenientes de peixes gordos, sementes, nozes e abacate.

FIBRA: SUPORTA A MANUTENÇÃO DO PESO CORPORAL E MELHORA A SENSIBILIDADE À INSULINA. **Tais como:** Frutas, legumes, cereais integrais e leguminosas.

TOME NOTA!

SEGUNDO ALGUNS ESTUDOS, O INOSITOL E OS SEUS ISÓMEROS SÃO IMPORTANTES NA SINALIZAÇÃO DA INSULINA E NO DESENVOLVIMENTO DOS FOLÍCULOS OVARIANOS. PESQUISAS RECENTES SUGEREM QUE O INOSITOL PODE CONTRIBUIR PARA A MELHORIA DOS ASPETOS METABÓLICOS E HORMONAIS DA SOP.

associadas a problemas de autoestima, que surgem devido à presença de sintomas que afetam a aparência.

RESISTÊNCIA À INSULINA

Mulheres com SOP têm frequentemente níveis de insulina mais elevados. Na maioria dos estudos, a sua prevalência é considerada muito superior ao observado em indivíduos jovens saudáveis, o que leva a crer que a resistência à insulina e os níveis de insulina elevados são uma característica central da SOP.

NUTRIENTES EM DESTAQUE

Existem alguns nutrientes que têm sido estudados e que podem, em alguns casos, ser considerados para ajudar a gerir a situação e a sintomatologia da SOP. Destacam-se os nutrientes que podem influenciar a sensibilidade à insulina (inositol e picolinato de crómio), os que ajudam a combater o stresse oxidativo (como resveratrol e licopeno) e algumas vitaminas (como a vitamina D e o ácido fólico). Alguns estudos sugerem também que os ácidos gordos ómega 3 podem ajudar a melhorar o metabolismo da insulina e reduzir a inflamação. ♥

ESTILO DE VIDA: UM PILAR FUNDAMENTAL

O ESTILO DE VIDA É TAMBÉM IMPORTANTE PARA A GESTÃO DA DOENÇA: PRATIQUE EXERCÍCIO FÍSICO DE FORMA REGULAR E TENHA UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA. ESTAS ABORDAGENS PODEM AJUDAR A CONTROLAR OS SINTOMAS COMO TAMBÉM A MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA.

As nossas sugestões

Inositol
SOLGAR
50 cápsulas
PVP: **€16,44**
Suplemento alimentar

Picolinato de crómio
VIDA CELEIRO
90 comprimidos
PVP: **€16,99**
Suplemento alimentar

Ácido Fólico
VIDA CELEIRO
60 comprimidos
PVP: **€9,99**
Suplemento alimentar

Vitamina D
VIDIRIAN
90 cápsulas
PVP: **€32,99**
Suplemento alimentar

Ómega 3
SOLGAR
60 cápsulas
PVP: **€40,34**
Suplemento alimentar

→ *Índice glicémico*

O IG mede a rapidez com que os hidratos de carbono de um alimento aumentam os níveis de glicose no sangue após o seu consumo.

PRÓPOLIS VERDE: o que é e quais os benefícios

O próplis é uma substância resinosa natural, de cor distinta, rica em compostos fenólicos e flavonoides.

Descubra o que esta substância, produzida pelas abelhas, pode fazer pela sua saúde.

O próplis consiste numa substância resinosa natural produzida pelas abelhas, rica em componentes ativos, tais como compostos fenólicos, flavonoides e contém ainda pequenas porções de nutrientes, como vitaminas e minerais.

CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

O próplis verde é um tipo de próplis produzido, principalmente, em certas regiões do Brasil, sendo conhecido pela sua cor verde distinta. Contém vitaminas e minerais, e é rico em compostos fenólicos e flavonoides. Destaca-se ainda pelo seu conteúdo em *artepillin C*, um composto fenólico exclusivo do próplis verde.

OS BENEFÍCIOS NA SAÚDE

Além do teor nutricional, o próplis verde possui ainda, segundo alguns estudos, uma série de propriedades, tais como:

- **Antioxidante:** Ajuda a combater os radicais livres, prevenindo danos celulares e o envelhecimento precoce;
- **Antimicrobiana:** Por conter flavonoides, ácidos fenólicos e terpeno, parece ajudar a inibir o crescimento de microrganismos, como bactérias, fungos e vírus;
- **Anti-inflamatória:** Principalmente devido ao teor em compostos fenólicos (*artepillin C*), pode ter um efeito anti-inflamatório e antiproliferativo;
- **Imunomoduladora:** Ajuda a regular o sistema imunitário;
- **Cicatrizante:** Pode ter um papel no suporte à cicatrização.

Estudos demonstram ainda que o próplis tem potencial para melhorar o metabolismo da glicose e resistência à insulina. Contudo, mais estudos são necessários neste sentido.

COMO SE APRESENTA?

Existem vários produtos à base de próplis verde, nomeadamente em extrato, sendo que este apresenta o próplis de forma concentrada, geralmente diluído em álcool ou água.

QUEM NÃO DEVE UTILIZÁ-LO?

Grávidas, a amamentar e pessoas alérgicas aos produtos da colmeia. Além disso, as versões do extrato com álcool na sua composição estão também contraindicadas para crianças.

As nossas sugestões

Próplis verde bio
PROPOLIA
30 ml
PVP: **€19,99**

Extrato de próplis verde biológico em gotas
LEHNING
30 ml
PVP: **€16,25**

O próplis verde é rico em componentes ativos, como os compostos fenólicos e os flavonoides, destacando-se a artepillin C.

Ricola

(INSPIRA)DOS NA NATUREZA

Rebuçados Ricola.

OS DIFERENTES TIPOS DE MAGNÉSIO

É um mineral importante para o desempenho de várias funções do organismo, encontrando-se em diferentes formas. Indicamos-lhe quais e que benefícios trazem para a saúde.

O magnésio é um dos suplementos mais conhecidos e utilizados, por se encontrar associado a diversos benefícios para a saúde. É um mineral necessário no desempenho de várias funções do organismo, sendo importante para a produção de energia, manutenção do bom funcionamento muscular e nervoso, tendo ainda um papel importante no sistema imunitário e na saúde óssea. Por se encontrar envolvido em todos estes processos, a correção de défices nutricionais e a suplementação de magnésio têm sido associadas a potenciais efeitos benéficos na prevenção da dor crónica, diabetes, osteoporose e doenças cardiovasculares e degenerativas.

SUPLEMENTOS DE MAGNÉSIO: POR QUAL OPTAR?

Atualmente, é possível encontrar uma ampla variedade de suplementos alimentares de magnésio que se diferenciam pela forma em que este se encontra. Deste modo, torna-se essencial compreender as funções específicas de cada tipo, para, assim, identificar qual será o mais adequado para atender às necessidades e objetivos individuais:

→ **Óxido de magnésio:** Embora esta combinação contenha uma grande proporção de magnésio em comparação com a molécula de óxido, tem uma menor biodisponibilidade (menor absorção), podendo provocar desconforto gastrointestinal;

→ **Sulfato de magnésio:** Esta forma, visto ter alguma capacidade de absorção através da pele, pode encontrar-se, por exemplo, nos sais de banho Epsom – sais de uso externo utilizados em alguns produtos para a água do banho;

→ **Citrato de magnésio:** Esta é uma forma comummente utilizada pela sua maior biodisponibilidade, em comparação com o óxido. É também rapidamente absorvido no trato digestivo, mas também pode ter um efeito laxante. Esta forma encontra-se em muitos produtos e continua a ser uma opção a ter em conta para a suplementação de magnésio;

As nossas sugestões

Magnésio quelatado
SOLGAR
100 comprimidos
€17,26
Suplemento alimentar

Malato de magnésio
VIDA CELEIRO
90 comprimidos
PVP: **€17,99**
Suplemento alimentar

Citrato de magnésio
SOLGAR
120 comprimidos
€28,74
Suplemento alimentar

Bisglicinato de magnésio
VIRIDIAN
60 cápsulas
PVP: **€14,99**
Suplemento alimentar

Taurato de magnésio
VIRIDIAN
90 cápsulas
PVP: **€32,09**
Suplemento alimentar

→ **Bisglicinato de magnésio:** É um tipo de magnésio quelatado, em combinação com a glicina, que é um aminoácido, apresentando uma maior biodisponibilidade. Não tem efeito laxante, dada a glicina ser transportada ativamente através da parede intestinal. Devido ao seu potencial enquanto relaxante, esta combinação pode ser mais indicada nos casos de dor crónica e tensão muscular;
→ **Malato de magnésio:** Esta combinação menos conhecida tem sido estudada para utilização em certas patologias, como a fibromialgia. Uma vez que o malato é um substrato no ciclo energético celular, pode contribuir para a produção de ATP (energia). O malato de magnésio tem sido apontado na ajuda da redução da dor muscular e pontos sensíveis em doentes com fibromialgia;

O magnésio é um mineral necessário no desempenho de várias funções do organismo, como a produção de energia e manutenção do bom funcionamento muscular e nervoso.

→ **Taurato de magnésio:** Tanto o magnésio como a taurina podem contribuir para o bom funcionamento da função cardíaca. É também comum a estes dois o potencial efeito benéfico na sensibilidade à insulina, podendo estar também associado a um efeito de relaxamento neuromuscular. A sua conjugação pode auxiliar na manutenção da pressão arterial, estabilização das células nervosas e funcionamento do músculo cardíaco;
→ **L-Treonato de magnésio:** Esta forma de magnésio tem sido recentemente estudada pelos seus potenciais efeitos benéficos a nível de memória e função cerebral, pela sua capacidade de atravessar a barreira hematoencefálica. Um estudo, publicado no *Journal of Alzheimer's Disease*, concluiu que a suplementação com esta forma de magnésio contribui para uma melhoria das funções cognitivas, em participantes entre os 50 e os 70 anos que apresentavam problemas de memória, distúrbios de sono e ansiedade. Esta forma ganhou especial interesse principalmente devido à sua elevada biodisponibilidade e ao seu potencial papel no organismo, especialmente no contexto da função cognitiva. ♥

SABIA QUE...

O MAGNÉSIO É NECESSÁRIO PARA O DESEMPENHO DE VÁRIAS FUNÇÕES DO ORGANISMO, COMO A PRODUÇÃO DE ENERGIA, A MANUTENÇÃO DO BOM FUNCIONAMENTO MUSCULAR E NERVOSO? ALÉM DISSO, ESTE MINERAL TEM AINDA UM PAPEL IMPORTANTE NO SISTEMA IMUNITÁRIO E NA SAÚDE ÓSSEA.

HARVEST MOON

DELICIOSOS PUDINS PROTEICOS

IRRESISTIVELMENTE CREMOSOS

RICO EM CACAU, CAFÉ OU AVELÃ TORRADA
OS MELHORES INGREDIENTES PARA UM SABOR INCRIVELMENTE DELICIOSO

BIOLÓGICOS | VEGAN

RINITE ALÉRGICA

PRINCIPAIS SINTOMAS

- ESPIRROS
- TOSSE
- OBSTRUÇÃO/ CORRIMENTO NASAL
- PIEIRA OU SENSAÇÃO DE FALTA DE AR
- OLHOS VERMELHOS (acompanhados de lacrimejo ou comichão)

A importância dos probióticos na primavera

Com a mudança da hora e a chegada da primavera, regressam os dias mais longos, e as paisagens com flores, surgindo também as típicas alergias sazonais. É aqui que os probióticos podem ajudar.

Na primavera, os casos de rinite alérgica aumentam, surgindo como uma resposta exacerbada do sistema imunitário à exposição a um alergénio, neste caso, o pólen. Após entrar pelas vias nasais, pode desencadear uma inflamação na mucosa nasal, causando desconforto e podendo afetar a qualidade de vida. Mas existe forma de atenuar os sintomas da rinite alérgica. Explicamos-lhe como.

OS PROBIÓTICOS E A RINITE ALÉRGICA

Atualmente, a rinite alérgica afeta mais de 40% da população mundial, podendo manifestar-se tanto em crianças como em adultos. Em certos casos, esta condição pode também estar associada a situações de conjuntivite alérgica ou até mesmo asma.

De modo geral, a prevenção dos sintomas da rinite alérgica envolve evitar o contacto com os alergénios e, em alguns casos, a administração de medicamentos como os anti-histamínicos. No entanto, nos últimos anos, têm surgido certos estudos que destacam os potenciais benefícios de alguns nutrientes e outras substâncias, como é o caso dos probióticos, na modulação da resposta imunitária.

O PAPEL DOS PROBIÓTICOS

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), os probióticos são microrganismos vivos que, quando consumidos em quantidades adequadas, podem trazer benefícios à saúde. Estes microrganismos são capazes de resistir ao pH ácido do estômago e chegar ao intestino, onde exercem os seus efeitos benéficos, contribuindo para o bom funcionamento do sistema imunitário e a manutenção do equilíbrio da microbiota intestinal.

As nossas sugestões

Advanced Acidophilus Plus
SOLGAR
60 cápsulas
PVP: **€18,91**
Suplemento alimentar

Probi Billion Dophilus
VIDA CELEIRO
60 cápsulas
PVP: **€14,99**
Suplemento alimentar

Kéfir de vaca bio
VIDA CELEIRO
420 g
PVP: **€2,49**

Kimchi Bio
VIDA CELEIRO
270 g
PVP: **€3,89**

Existem diversas categorias de probióticos, nas quais se incluem espécies como *Lactobacillus, Bifidobacterium, Streptococcus* e *Bacillus*. A cada uma delas, podem ser associadas propriedades específicas com efeitos benéficos para a saúde geral do organismo. Atualmente, têm surgido estudos que relacionam a utilização de probióticos com a prevenção e diminuição da severidade de infeções do trato respiratório.

Espécies como *Lactobacillus* e *Bifidobacterium* podem ajudar a modular a resposta imunitária, diminuindo a ativação excessiva das células inflamatórias, que causam os sintomas típicos da rinite alérgica. Estes probióticos contribuem para a produção de uma substância chamada interleucina 10 (IL-10), que inibe a produção de citocinas inflamatórias, desempenhando, assim, um papel anti-inflamatório. Além disso, os probióticos também podem regular a ação das células TH2, responsáveis pela libertação de mediadores pró-inflamatórios, e que contribuem para a desregulação da resposta imunitária. A nível da mucosa nasal, certos probióticos podem também auxiliar na redução da libertação de marcadores inflamatórios locais, como as prostaglandinas e a histamina, que se encontram relacionados com o desconforto nasal.

Tome nota! As espécies de probióticos *Lactobacillus* e *Bifidobacterium* podem ajudar a diminuir os sintomas da rinite alérgica.

ONDE SE ENCONTRAM OS PROBIÓTICOS?

Os probióticos podem ser encontrados tanto em suplementos alimentares como em alimentos fermentados. Entre os alimentos que os contêm, destacam-se o kéfir e o kimchi. Deste modo, incorporar estes alimentos numa alimentação saudável e equilibrada pode ser uma boa maneira de incluir a ingestão diária de probióticos.

Além de presentes em alimentos, os probióticos podem também ser incluídos sob a forma de suplemento alimentar.

Solução salina para lavagem nasal

Garante a quantidade e pressão certa de água para uma limpeza eficaz e não dolorosa

CE DISPOSITIVO MÉDICO

Otosan Kit Higiene nasal é um dispositivo médico que consiste numa solução salina para irrigação nasal. Precauções: não usar em caso de hipersensibilidade conhecida aos seus componentes. Não use em pele ferida. Não utilizar de outras formas nem com outras finalidades além das especificadas no folheto de instruções. Não use em crianças com idade inferior a 6 anos de idade sem conselho médico prévio. Antes de usar o produto, se toma medicamentos ou usar outros dispositivos médicos, consulte o médico. Leia cuidadosamente a rotulagem e as instruções de utilização.

Berberina: um aliado para a saúde metabólica

É utilizada há milénios, mas apenas recentemente despertou a atenção da comunidade científica, por ajudar o metabolismo a prevenir fatores de risco associados às doenças cardiovasculares.

Apenas recentemente a berberina começou a despertar a atenção da comunidade científica, mas há cerca de três milénios que plantas como a *Berberis* são utilizadas pela medicina chinesa pelas suas inúmeras propriedades. Saiba mais como este composto pode ajudar a apoiar o metabolismo e a prevenir alguns fatores de risco associados às doenças cardiovasculares e à manutenção de um peso saudável.

O QUE É?

A berberina é um composto bioativo encontrado naturalmente em plantas como a *Berberis vulgaris* (espinheiro-vinheto), a *Berberis aristata* (berberis indiana) e a *Hydrastis canadensis* (hidraste), que podem ser encontradas na Europa, Ásia, África e América.

IMPORTÂNCIA NUTRICIONAL

Apesar dos seus frutos serem uma fonte significativa de vitamina C, é na raiz que se encontra a maior parte dos seus princípios ativos. O mais importante é a berberina, um composto alcaloide com inúmeros benefícios para a saúde. Esta planta contém ainda quantidades relevantes de taninos (que são um tipo de polifenóis), minerais e vitamina k.

COMO ATUA?

A berberina atua, sobretudo, na:

→ ***Função metabólica***

Segundo estudos recentes, a berberina parece contribuir para melhorar os níveis de resistência à insulina e os marcadores de inflamação do fígado, como as enzimas ALT (alanina aminotransferase) e a AST (aspartato aminotransferase).

SABIA QUE...

A berberina é utilizada há cerca de três milénios pela medicina tradicional chinesa?

Ao mesmo tempo, este composto bioativo demonstrou um efeito positivo na melhoria dos valores de colesterol total, colesterol HDL ("bom" colesterol) e LDL ("mau" colesterol), e de triglicéridos. A suplementação pode ser útil, especialmente em pessoas com risco de diabetes e de outras doenças metabólicas, que por si só também podem contribuir para a hipertensão e outros tipos de doença cardiovascular. Pelo seu papel na melhoria da resistência à insulina, também é importante em quadros de síndrome de ovário poliquístico (*ver página 24*).

→ ***Função intestinal***

Os benefícios podem refletir-se a nível intestinal, pois a berberina parece contribuir para reduzir a colonização por bactérias responsáveis por sintomas inflamatórios do intestino, como a *Escherichia coli*. Por este motivo, tem sido utilizada em casos de diarreia e dor abdominal.

→ ***Gestão do peso***

Suplementos com berberina podem diminuir a acumulação de gordura no tecido adiposo, quando conciliado com cuidados alimentares. Estudos indicam que este composto modifica a forma como o organismo metaboliza os nutrientes, podendo favorecer a perda de peso. Considerando o seu papel no intestino, a berberina parece promover a colonização deste órgão por bactérias que apoiam a manutenção de um peso saudável, como os *Lactobacilus* e as bifidobactérias.

As nossas sugestões

Berberina
GARDEN OF LIFE
60 cápsulas
PVP: €53,99
Suplemento alimentar

Berberine Glucose Support
NOW FOODS
90 cápsulas
PVP: €50,80
Suplemento alimentar

BIONAL

CANSADO DE ACORDAR PARA IR À CASA DE BANHO?

SUPLEMENTO ALIMENTAR

PROSTAVIT É A RESPOSTA.

Se há um problema que não pode ficar sem resposta é passar a noite a levantar-se para ir à casa de banho e sentir dificuldade em urinar. Experimente Prostavit, o suplemento alimentar à base de zinco, óleo de sementes de abóbora, urtiga e palmeto. A planta Serenoa repens (palmeto) contribui para a manutenção de uma normal função urinária no homem a partir dos 45 anos.

É importante seguir um regime alimentar variado e equilibrado e um estilo de vida saudável.

ENZIMAS DIGESTIVAS: aliadas da digestão

Apoiar e otimizar a função enzimática é essencial para promover um adequado funcionamento do sistema digestivo.

DICA

ESTEJA ATENTO E CUIDE DA SUA DIGESTÃO. ESTA É FUNDAMENTAL PARA QUE O CORPO FUNCIONE EM HARMONIA, PROPORCIONANDO BEM-ESTAR, ENERGIA E VITALIDADE.

A digestão é o processo biológico através do qual os alimentos são decompostos em componentes, para o nosso organismo absorver e utilizar, para obter energia, crescer e reparar tecidos.

Este processo é facilitado pela ação das enzimas digestivas, moléculas especializadas produzidas por diversos órgãos e glândulas do sistema digestivo (como as glândulas salivares, o estômago, o pâncreas e o intestino delgado). Atuam como verdadeiros agentes decompositores e tornam-se protagonistas no processo digestivo. Conheça melhor o papel das principais enzimas digestivas

AS ENZIMAS E O ENVELHECIMENTO

Com o envelhecimento, a produção de enzimas digestivas pode diminuir, influenciando a eficiência da digestão. Essa redução pode resultar em digestão mais lenta e numa menor absorção de nutrientes. Os desequilíbrios na produção das enzimas podem levar a sintomas de mal-estar após as refeições, como o enfartamento e náuseas, alterações intestinais e inchaço abdominal.

PRINCIPAIS ENZIMAS DIGESTIVAS E SUAS FUNÇÕES

→ *Amilase*

- Produzida pelas glândulas salivares e pelo pâncreas;
- Contribui para a digestão de hidratos de carbono complexos (amido e outros polissacáridos).

Uma mastigação adequada é fundamental para a libertação adequada de amilase, iniciando a digestão ainda na boca.

→ *Lactase*

- Produzida principalmente no intestino delgado;
- Tem como função a decomposição da lactose – o açúcar do leite e produtos lácteos.

Talvez a enzima mais conhecida. A sua falta causa a denominada intolerância à lactose – uma condição em que o organismo não consegue digerir eficazmente a lactose, e que causa sintomas como inchaço abdominal, flatulência e diarreia.

→ *Lipase*

- Produzida principalmente no pâncreas;
- Intervém na digestão de gorduras, tais como os triglicéridos.

Quando se encontra em défice, pode provocar enfartamento após o consumo de refeições ricas em gordura.

→ *Protease*

- Produzida no pâncreas;
- Especializada na decomposição das proteínas em péptidos mais pequenos e, por fim, em aminoácidos isolados, para posterior absorção e utilização pelo organismo. ♥

OUTRAS ENZIMAS: PAPAÍNA E BROMELINA

DESTACAM-SE, TAMBÉM, AS ENZIMAS ENCONTRADAS NATURALMENTE NA CASCA DA PAPAIA E NO CAULE DO ABACAXI, QUE CONTRIBUEM PARA A DIGESTÃO DAS PROTEÍNAS, SENDO CONSIDERADAS PROTEASES DE ORIGEM NATURAL. TEM SURGIDO INTERESSE NA SUA UTILIZAÇÃO EM CONTEXTOS DE PROBLEMAS DIGESTIVOS.

5 DICAS PARA EVITAR PROBLEMAS DIGESTIVOS

Uma boa digestão é essencial para a qualidade de vida e bem-estar geral, garante a absorção adequada dos nutrientes e a eliminação dos resíduos de forma eficiente. Para manter o seu sistema digestivo em harmonia, siga estas dicas simples e eficazes:

MASTIGUE BEM OS ALIMENTOS:
Coma devagar e mastigue com calma os alimentos. Isso irá facilitar o trabalho das enzimas digestivas;

EVITE EXCESSOS:
Reduza o consumo de alimentos que podem ser considerados irritantes para o sistema digestivo: chocolate, álcool, café, alimentos picantes ou ácidos;

INCLUA PROBIÓTICOS E PREBIÓTICOS NA SUA DIETA:
Alimentos ricos em probióticos (como iogurte, kefir ou miso) e prebióticos (como a aveia e leguminosas) apoiam a sua saúde digestiva, promovendo o equilíbrio da flora intestinal e a eficiência da digestão;

CONTROLE O STRESSE:
O stresse afeta a produção de enzimas e a motilidade intestinal, resultando em sintomas como falta de apetite e/ou sensações de desconforto (como azia e má digestão). Aposte em alguns momentos de relaxamento no seu dia;

MANTENHA O PESO SOB CONTROLO:
A obesidade (nomeadamente a obesidade abdominal) é um fator de risco significativo para situações como o refluxo gastroesofágico, levando ao aparecimento de sintomas como azia e outras queixas digestivas.

As nossas sugestões

Enzimas Complex
VIDA CELEIRO
90 comprimidos
PVP: **€11,99**
Suplemento alimentar

Comfort Zone Digestive Complex
SOLGAR
90 cápsulas
PVP: **€26,53**
Suplemento alimentar

Enzimas digestivas, sabor tropical
GARDEN OF LIFE
90 comprimidos
PVP: **€49,99**
Suplemento alimentar

Lactase 3500
SOLGAR
30 unidades
PVP: **€14,53**
Suplemento alimentar

Enzimas digestivas (vegan)
SOLGAR
50 comprimidos
PVP: **€10,98**
Suplemento alimentar

Qual a quantidade de proteína necessária?

A proteína é essencial para o crescimento, reparação e manutenção do organismo. Saiba qual a quantidade adequada e como a incluir no dia a dia.

20 a 40 g

ESTUDOS INDICAM QUE O IDEAL É CONSUMIR CERCA DE 20 A 40 G DE PROTEÍNA POR REFEIÇÃO.

A proteína é um macronutriente essencial para o organismo, sendo fundamental para o crescimento, reparação e manutenção dos tecidos corporais. Após a ingestão, as proteínas são decompostas em aminoácidos, que são utilizados pelo corpo para construir novas proteínas necessárias às suas funções, num processo denominado síntese proteica.

A proteína é fundamental para várias funções do corpo humano. Além de ser essencial para a construção e reparação dos músculos e tecidos, desempenha um papel crucial no sistema imunitário, ajudando a combater infeções e a produzir anticorpos. Está também envolvida na comunicação celular, coordenando processos biológicos entre diferentes órgãos e tecidos.

QUALIDADE PROTEICA

Os aminoácidos, que formam as proteínas, são classificados como essenciais e não essenciais. Estes últimos são produzidos pelo corpo, enquanto os essenciais são obtidos através da alimentação. A qualidade da proteína depende da quantidade e variedade de aminoácidos essenciais que ela oferece e da sua digestibilidade.

Fontes de proteína animal: → Carne, peixe, ovos e lacticínios são fontes completas de proteína, uma vez que contêm todos os aminoácidos essenciais nas proporções ideais.

Fontes de proteína vegetal: → Leguminosas, cereais, frutos secos e sementes, normalmente, não fornecem todos os aminoácidos essenciais em quantidades adequadas. Contudo, a combinação de diferentes fontes vegetais ao longo do dia – como arroz e feijão, quinoa e grão-de-bico, ou tofu e massas – permite alcançar o equilíbrio de aminoácidos essenciais.

TOME NOTA!

→ PARA GARANTIR UM EQUILÍBRIO DE AMINOÁCIDOS ESSENCIAIS, COMBINE DIFERENTES ALIMENTOS DE ORIGEM VEGETAL.

COMO DISTRIBUIR AO LONGO DO DIA?

Distribuir a ingestão proteica de maneira equilibrada ao longo do dia é essencial para otimizar a sua síntese. Estudos indicam que o ideal

As nossas sugestões

Whey protein
OPTIMUM NUTRITION
310 g
PVP: **€17,99**

Proteína vegetal
BETTERY
240 g
PVP: **€12,95**

Clara de ovo
VIDA CELEIRO
1 kg
PVP: **€2,29**

Bebida de soja bio
THE BRIDGE
1 l
PVP: **€2,39**

Qual a quantidade de proteína nos alimentos?

→ SNACKS E/OU LANCHES

- → Ovo cozido ou 50 g clara de ovo: **6 g**
- → Queijo fresco **(80 g):** **10 g**
- → Punhado de frutos secos **(30 g):** **6 g**

Batido proteico **20-25 g**

Pudim de chia **10 g**

Sandes de manteiga de amendoim **12,5 g**

→ REFEIÇÕES PRINCIPAIS

- → Salada de quinoa e grão-de-bico: **29 g**
- → Quinoa cozida **(150 g):** **6,5 g**
- → Grão-de-bico cozido **(140 g):** **13 g**
- → 1/2 abacate médio: **3 g**
- → Folhas de espinafre frescas e tomate: **3 g**
- → Tofu salteado com massa e legumes: **24 g**

Salmão com arroz e brócolos **28 g**

é consumir cerca de **20 a 40 g** de proteína por refeição, tendo em conta as necessidades individuais, a qualidade da proteína e o nível de atividade física. Assim, torna-se essencial planear refeições que sejam equilibradas e que preferencialmente forneçam proteína. ♥

Para otimizar a síntese da proteína, é essencial distribuir a sua ingestão ao longo do dia, equilibradamente.

QUANTIDADE IDEAL

A quantidade de proteína necessária depende de fatores como saúde geral, composição corporal, objetivos pessoais e nível de atividade física. De forma geral, para uma pessoa de 70 kg, recomenda-se:

INDIVÍDUOS SAUDÁVEIS A ingestão recomendada é de 0,8 g de proteína por kg de peso. → Necessita de cerca de **56 g de proteína por dia.**

IDOSOS Devido à perda de massa muscular associada normalmente ao envelhecimento (sarcopenia), a ingestão deve ser aumentada para 1 a 1,2 g por kg de peso, ajudando a prevenir esta perda e a melhorar a qualidade de vida. → Equivale a **70 g e 84 g de proteína por dia.**

INDIVÍDUOS ATIVOS Para quem treina de forma regular, a ingestão pode ser ajustada entre 1,1 a 2 g por kg de peso, dependendo da intensidade e tipo de exercício. → Corresponde a uma ingestão entre **77 g e 140 g de proteína por dia.**

DOENÇAS RENAIS E OUTRAS CONDIÇÕES DE SAÚDE
É essencial avaliar com um profissional de saúde qual a ingestão proteica adequada, uma vez que a ingestão excessiva pode sobrecarregar a função renal e agravar condições pré-existentes.

SANTE
NATURKOSMETIK

CUIDADO CAPILAR

INTENSE HYDRATION

CHAMPÔ, AMACIADOR E MÁSCARA
PARA TODOS CABELOS NORMAIS A SECOS

Vegan

HAMAMÉLIS NA COSMÉTICA

Na Europa, é cultivada como ornamental, mas o seu extrato é muito utilizado em cosmética.

A hamamélis (*Hamamelis virginiana L*), também conhecida como *witch hazel* ou aveleira-de-bruxa, é um arbusto com flores amarelas, da família das hamameliadáceas. Originária da América do Norte e Canadá, é cultivada como ornamental na Europa. O seu extrato, obtido por destilação das folhas, da casca e/ou dos ramos, é rico em flavonoides, taninos, saponinas e óleos essenciais, constituindo um ingrediente ativo cosmético tão versátil quanto eficaz.

OS BENEFÍCIOS DA HAMAMÉLIS

Devido às suas propriedades, a hamamélis tem vários benefícios para a pele:

→ **Apaziguante:** Adequada para a pele sensível, ajuda a reduzir a vermelhidão;

→ **Purificante:** Indicada para peles com tendência acneica, regula a produção de sebo;

→ **Antioxidante:** Protege contra os danos dos radicais livres e tem uma ação revitalizante;

→ **Reparadora:** Ajuda a melhorar o aspeto da pele seca ou danificada e a reduzir a descamação;

→ **Antienvelhecimento:** Melhora a luminosidade, rugas, rídulas e perda de elasticidade. ♥

COMO UTILIZAR?

A sua enorme versatilidade permite que a hamamélis esteja presente em todos os tipos de cosméticos, desde espumas de barbear a *aftershaves*, produtos de limpeza, tónicos, séruns, cremes de tratamento e contornos de olhos. Mas os seus benefícios não se limitam ao rosto, podendo ser utilizada também noutras partes do corpo:

→ **Cabelo:** É utilizada em produtos para o cuidado do cabelo, pois purifica e protege o couro cabeludo;

→ **Pernas e pés:** Ideal para aplicar nestas zonas, dando-lhes uma sensação de leveza e suavidade, especialmente quando se está de pé durante longos períodos;

→ **Pele:** Tem componentes calmantes que são benéficos para tratar a pele após a exposição ao sol ou após procedimentos cosméticos ligeiros ou depilação. Além disso, ajuda ainda a diminuir o desconforto causado pelas picadas de insetos, proporcionando um efeito apaziguante.

UTILIZE TAMBÉM...

Por ser rica em taninos, que lhe conferem um efeito adstringente, a hamamélis pode também ser utilizada em desodorizantes, ajudando a atenuar os maus odores originados pela transpiração.

ALIADA DA PELE

A água floral de hamamélis é um excelente tónico para peles maduras, sensíveis e delicadas, mas também funciona muito bem em peles mistas e oleosas.

As nossas sugestões

Água witch hazel ham.
HAUT SÉGALA
250 ml
PVP: **€15,15**

Deo roll-on alumen ham.
PROPOLIA
50 ml
PVP: **€12,45**

Bandas purificantes nariz carvão
7TH HEAVEN
3 unidades
PVP: **€3,29**

V-Nal creme
BIONAL
75 ml
PVP: **€14,49**

Roll-on emul. citronela
PERFUM PROTECT
75 ml
PVP: **€7,49**

Curiosidades sobre o óleo de rícino

O que é, como utilizar e as vantagens de usar este óleo na cosmética.

O óleo de rícino (em inglês *castor oil*) é um óleo vegetal espesso e viscoso obtido a partir das sementes da planta, *Ricinus communis L*, originária do Mediterrâneo, do Norte de África e da Índia. É obtido por prensagem a frio, e a sua cor pode ser amarela, clara ou mesmo transparente. É um recurso totalmente renovável e adequado para um futuro de agricultura sustentável.

UM ÓLEO CHEIO DE HISTÓRIA

No antigo Egito, o óleo de rícino era conhecido pelas suas propriedades medicinais e utilizado como laxante natural, além de ser usado em lâmpadas como combustível. Os egípcios, para quem o cabelo era já um atributo importante da beleza feminina, utilizavam este óleo como tratamento de beleza, para beneficiar das suas propriedades fortificantes.

ONDE PODE SER UTILIZADO?

→ *Cabelo*

O óleo de rícino hidrata em profundidade o couro cabeludo. É recomendado especialmente para os cabelos secos, desvitalizados, frisados ou quebradiços. Um cabelo nutrido cresce mais forte, o que ajuda a evitar a sua queda e quebra. Utilizado para massajar o couro cabeludo, este óleo contribui para promover o crescimento do cabelo, melhorando a sua densidade.

→ *Pestanas e sobrancelhas*

Hidrata as pestanas desde a raiz e ajuda a prevenir a sua perda, promovendo pestanas longas e densas. Para o aplicar nas pestanas, basta utilizar uma escova de pestanas limpa. Já nas sobrancelhas, pode aplicá-lo com os dedos.

ATENÇÃO! Nas pestanas e sobrancelhas, evite usar uma quantidade demasiado grande de óleo de rícino, pois pode causar irritação.

→ *Pele e lábios*

As propriedades hidratantes, regeneradoras e reparadoras do óleo de rícino ajudam a apaziguar as peles sensíveis e delicadas. Por ser rico em ácidos gordos, especialmente em ácido ricinoleico, é nutritivo e reparador. Além disso, contém vitamina E, um importante antioxidante. Dadas as suas propriedades, este óleo ajuda a estimular a produção de colagénio natural e a melhorar a suavidade e a hidratação da pele.

→ *Unhas e cutículas*

Ao aplicar uma pequena quantidade de óleo de rícino nas mãos, as unhas e cutículas ficam mais suaves e fortalecidas.

TOME NOTA Para usufruir dos benefícios do óleo de rícino nas unhas e cutículas, aplique-o, preferencialmente, à noite, fazendo uma massagem suave nas mãos.

→ *Óleo veicular*

Também pode ser utilizado para diluir óleos essenciais. ♥

SABIA QUE...

O ÓLEO DE RÍCINO É UTILIZADO NA PRODUÇÃO DE CERDAS DE NYLON PARA ESCOVAS DE DENTES?

As nossas sugestões

Óleo fantastique
HAUT SÉGALA
100 ml
PVP: **€23,99**

Óleo rícino bio
DR. ORGANIC
250 ml
PVP: **€13,99**

Delineador olhos líquido bio 01 black
SANTE
1 unidade
PVP: **€10,49**

Escova dentes cabo veg. sensitive
ECOGANG
1 unidade
PVP: **€2,99**

Bálsamo labial aloé vera
ALOEDENT
4 g
PVP: **€5,69**

Lábios gloss 02
SANTE
1 unidade
PVP: **€9,44**

Champô sólido alfazema
FRIENDLY SOAP
95 g
PVP: **€4,09**

Perguntas e respostas

por **DR. PEDRO LÔBO DO VALE**
Médico de Clínica Geral

Envie-nos as suas dúvidas e questões para: **apoioaocliente@celeiro.pt**

A depressão sazonal está relacionada com as mudanças de estação. Embora possa ser mais comum durante os meses mais frios, também pode ocorrer na primavera.

? Com a mudança de estação, sinto-me sempre muito em baixo e noto que estou triste, com outros sintomas desconfortáveis, menos motivação no dia a dia. Como posso aliviar estes sintomas?

ANTÓNIA, GUIMARÃES

A depressão sazonal está relacionada com as mudanças de estação, e embora possa ser mais comum durante os meses mais frios, também pode ocorrer na primavera. Os sintomas incluem perda de interesse e baixa motivação em atividades diárias, assim como dificuldade de concentração, perturbações nos padrões de sono, tristeza e ansiedade.

Procure praticar exercício físico regularmente, pois ajuda a melhorar o humor e a reduzir o stresse. Opte por técnicas de relaxamento ou meditação e, claro, adote uma alimentação equilibrada. No geral, estas medidas podem ajudar a reduzir os sintomas referidos.

ALÉM DE UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL, EXISTEM ALGUNS NUTRIENTES E COMPOSTOS QUE PODEM APOIAR A SITUAÇÃO:

- **Vitamina D:** Níveis baixos desta vitamina estão associados a um maior risco de depressão;
- **Vitaminas do complexo B (B1, B2, B3, B9):** São indispensáveis para o bom funcionamento do sistema nervoso;
- **Plantas como a Griffonia simplicifolia:** Fonte natural de 5-hidroxitriptofano (5-HTP), precursor da serotonina, que, segundo alguns estudos, pode melhorar o estado de humor. Em alternativa, opte pela Ashwagandha, uma planta considerada adaptogénica que ajuda o corpo a lidar melhor com o stresse.

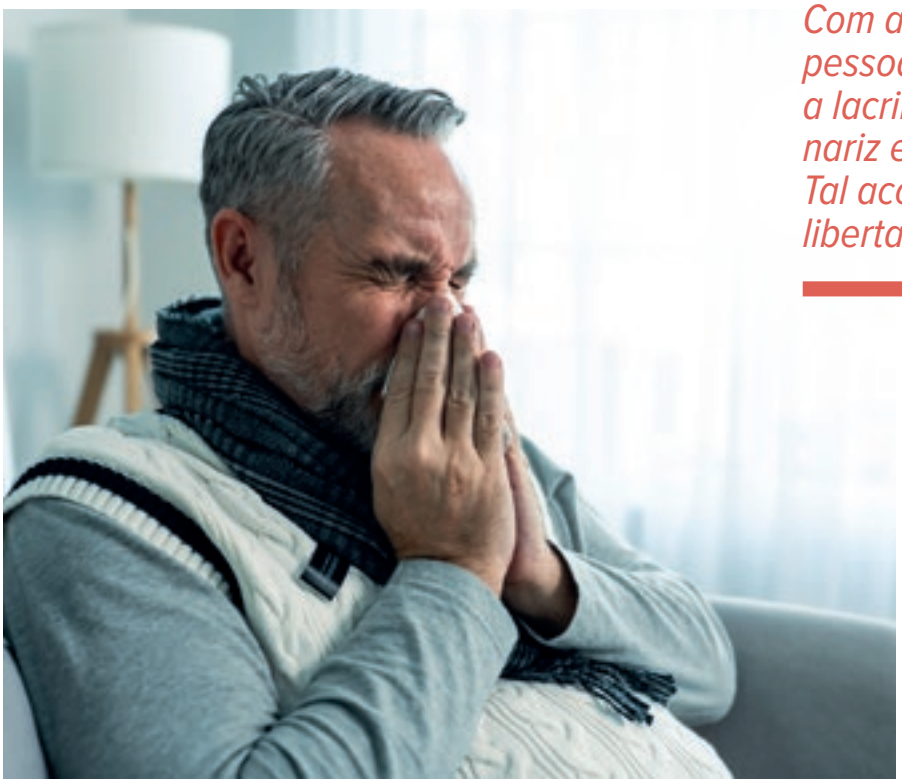
? É normal, nesta altura do ano, sentir a minha pele mais sensível e até com alguma vermelhidão, principalmente no rosto?

JOANA, LISBOA

Sim, é relativamente comum a pele ficar mais sensível com a chegada da primavera. Muitas pessoas notam vermelhidão, secura ou até irritação, especialmente no rosto, que é uma área mais exposta. O aumento da sensibilidade aparece associado a diversas alterações ambientais típicas desta estação, como a mudança de temperatura e o aumento da exposição solar.

COMO PODE MINIMIZAR ESTE DESCONFORTO?

- **Mantenha a hidratação:** Use um creme hidratante adequado ao seu tipo de pele, e beba bastante água para a ajudar a manter hidratada;
- **Utilize proteção solar diária:** Com a chegada dos dias mais quentes, o protetor solar é obrigatório. Escolha um com FPS 30 ou superior, especialmente se tiver pele sensível;
- **Evite mudanças bruscas de temperatura:** Sempre que possível, proteja a pele do vento e das diferenças de temperatura com lenços ou chapéus;
- **Considere a utilização de suplementos alimentares:** Opte pelos compostos de antioxidantes, como a vitamina E, resveratrol, astaxantina ou outros carotenoides. Devido ao seu poder antioxidante, podem contribuir para a proteção da pele contra danos causados pelos raios UV, reduzindo a irritação.



Com a chegada da primavera, muitas pessoas começam a sentir os olhos a lacrimejar, sensação de pingo no nariz e de comichão persistente. Tal acontece devido ao aumento da libertação de pólen nesta estação.

? Com a chegada da primavera, começo a sentir os meus olhos a lacrimejar e uma sensação de comichão, muitas vezes acompanhada de pingo no nariz. O que causa este desconforto e como o posso aliviar?

JOSÉ, LOULÉ

Nesta altura, muitas pessoas começam a sentir os olhos a lacrimejar, uma sensação de comichão persistente e, em alguns casos, vermelhidão ou inchaço. Estes sintomas estão frequentemente associados às alergias sazonais, resultado do aumento da libertação de pólen que acontece nesta estação. Ao entrar em contacto com os olhos, o pólen desencadeia uma resposta do sistema imunitário, que resulta na libertação de histamina, responsável pelo aparecimento destes e outros sintomas, como a congestão nasal.

O QUE PODE FAZER PARA REDUZIR O DESCONFORTO?

- **Proteja-se do pólen:** Use óculos de sol ao ar livre para proteger os olhos, feche as janelas durante os períodos do dia com maior concentração de pólen e lave o rosto e os olhos ao chegar a casa, para remover partículas de pólen;
- **Mantenha os espaços limpos:** Aspire regularmente a casa e considere usar um purificador de ar;
- **Reforce o seu sistema imunitário:** Aposte em suplementos alimentares à base de vitaminas C e D, zinco, quercetina ou escutelária, importantes na prevenção dos sintomas referidos;
- **Faça lavagens nasais:** A lavagem nasal com soluções isotónicas promove uma melhoria dos sintomas, podendo diminuir a necessidade de utilização de medicamentos corticoides intranasais e/ou vasoconstritores;
- **Utilize produtos homeopáticos:** Como os produtos com soluções salinas, com a planta luffa.

? Reparei que tenho muito mais celulite do que no ano passado, apesar do meu peso corporal não ter aumentado de forma acentuada. A minha dieta já é muito equilibrada. Como posso reduzir e reverter esta situação?

CATARINA, ÉVORA

A celulite é uma condição em que a pele apresenta uma aparência frequentemente descrita como semelhante à textura de uma casca de laranja, afetando principalmente as coxas, as nádegas, as ancas e o abdómen.
À medida que envelhecemos, a produção de colagénio na pele diminui, o que leva a uma redução da elasticidade e firmeza da pele, o que pode tornar os depósitos de gordura mais visíveis, contribuindo para o aparecimento da celulite. Para melhorar o aspeto da pele, opte por realizar exercício físico regularmente, aplicar um creme tópico com ação adelgaçante e por promover uma hidratação diária adequada. Escolha nutrientes como o colagénio, para ajudar no suporte dos tecidos, e plantas como a Gotu kola e a castanha-da-índia apoiam a circulação.

Um lanche saudavelmente delicioso

Reúna os amigos e prepare-lhes um lanche completo, para que possam pôr a conversa em dia, de forma saudável.

BOLO DE ABACAXI

Ingredientes

SERVE: 8 PORÇÕES

- 1 Abacaxi maduro
- 1 Chávena de coco ralado (100 g)
- 1 Chávena de farinha de aveia sem glúten (100 g)
- 1/2 Chávena de polvilho doce (80 g)
- 1 Colher de chá de fibra de psyllium (5 g)
- 1 Colher de chá cheia de fermento em pó (10 g)
- 5 Ovos
- 180 g Açúcar demerara claro
- 75 g Óleo de coco

Preparação

- Pré-aqueça o forno a 170 graus;
- Unte uma forma com óleo de coco e polvilhe com um pouco de açúcar;
- Descasque o abacaxi, retire o centro e fatie. Leve as fatias a cozinhar numa frigideira antiaderente em lume brando, durante cerca de 10 minutos;
- Forre o fundo de uma forma redonda com as fatias do abacaxi que cozinhou. Pique em pedaços as restantes fatias que sobraram e reserve;
- Bata os ovos inteiros com o açúcar até obter uma mistura esbranquiçada;
- Ao preparado anterior, adicione o óleo de coco derretido. Bata um pouco mais;
- Junte o abacaxi picado em pedaços, o coco ralado e as farinhas com o fermento e a fibra de psyllium;
- Verta o preparado para a forma forrada com o abacaxi e leve ao forno a 170 graus durante cerca de 1 hora ou até o palito sair seco.

TABELA NUTRICIONAL Valores médios por 100 g

Energia **804 kJ / 192 kcal**	Lípidos **9,7 g**
Fibra **2,7 g**	↳ dos quais saturados **7 g**
Proteína **3,3 g**	Hidratos de carbono **22,3 g**
Sal **0,32 g**	↳ dos quais açúcares **15,3 g**

DICA

SE DESEJAR QUE AS FATIAS DE ABACAXI FIQUEM MAIS CARAMELIZADAS E ADOÇADAS, JUNTE UM POUCO DE ÁGUA E 2 A 3 COLHERES DE SOPA DE AÇÚCAR QUANDO AS ESTIVER A COZINHAR NA FRIGIDEIRA.

NOTA

IDEALMENTE, O MOLHO DEVE EQUILIBRAR BEM A ACIDEZ COM O DOCE.

NOODLES DE ARROZ PRETO COM CAMARÃO E MOLHO DE AMENDOIM

Ingredientes

SERVE: 2 PORÇÕES

- King Soba Noodles de arroz preto
- 1/4 Pimento vermelho cortado em juliana
- 1/4 Pimento amarelo cortado em juliana
- 1 Molho pequeno de acelgas sem talos
- 200 g Camarão bio congelado já cozido e sem casca
- Cebolinho q.b.
- 1 Dente de alho ralado
- Óleo de coco ou azeite q.b.
- 1 Colher de café de óleo de sésamo tostado

PARA A COBERTURA

- 3 Colheres de sopa de manteiga de amendoim
- 2 a 3 Colheres de sopa de tamari (molho de soja sem glúten)
- 1 a 2 Colheres de sopa de vinagre de sidra
- 2 Colheres de sopa de geleia de agave
- 1 Colher de sobremesa de gengibre fresco ralado
- 60 ml de água
- 2 Colheres sopa de amendoim torrado
- Pimenta caiena a gosto

Preparação

- Coloque todos os ingredientes para o molho num liquidificador, exceto os amendoins. Processe até obter um molho suave e homogéneo;
- Junte, depois, os amendoins e processe ligeiramente, de modo a que fiquem visíveis alguns dos pedaços do amendoim;
- Retifique os temperos e reserve;
- Cozinhe os noodles conforme as instruções da embalagem;
- Escorra a água dos noodles e use um pouco de óleo de amendoim (pode utilizar o que vem por cima da manteiga de amendoim) para evitar que a massa cole. Reserve;
- Escalde as acelgas em água a ferver, durante 2 minutos. Quando estiverem cozidas, escorra a água;
- Salteie os pimentos e os camarões (já descongelados e escorridos) numa frigideira com o dente de alho ralado e um pouco de óleo de coco neutro ou de azeite;
- Adicione todos os ingredientes salteados aos noodles e tempere com uma colher de café de óleo de sésamo tostado;
- Sirva com o molho de amendoim a gosto.

TABELA NUTRICIONAL Valores médios por 100 g

Energia **779 kJ / 186 kcal**	Lípidos **5,8 g**
Fibra **2,4 g**	↳ dos quais saturados **0,9 g**
Proteína **9,1 g**	Hidratos de carbono **23,6 g**
Sal **0,21 g**	↳ dos quais açúcares **3,9 g**

PASTA PARA BARRAR
→ estilo queijo creme

Ingredientes

- → 100 g Macadâmias
- → 150 g Caju
- → 2 Saquetas de sopa instantânea miso com algas
- → 1 Colher de sopa de levedura nutricional
- → 1 Colher de chá de tomilho seco
- → Sal marinho a gosto
- → Pimenta rosa a gosto
- → 1 Colher de sopa de cebolinho fresco picado
- → 60 ml água filtrada

DICA

CONSERVE A PASTA NO FRIGORÍFICO ENTRE 3 E 5 DIAS.

Preparação

- Coloque o caju a demolhar em água filtrada durante 2 horas;
- Depois de demolhado o caju, descarte a água e coloque num liquidificador com todos os outros ingredientes;
- Processe e mexa até que fique uma pasta bem macia;
- Molde o queijo no tabuleiro do desidratador com o formato desejado;
- Deixe desidratar durante, pelo menos, 24 horas, a 45 graus.

TABELA NUTRICIONAL

Valores médios por 100 g

Energia **2122 kJ / 507 kcal**
Fibra **2,7 g**
Proteína **14,8 g**
Sal **1,11 g**
Lípidos **43,5 g**
↳ dos quais saturados **6,8 g**
Hidratos de carbono **12,1 g**
↳ dos quais açúcares **1,9 g**

OBSERVAÇÕES

PARA ESTA RECEITA, VAI NECESSITAR DE UM DESIDRATADOR DE ALIMENTOS. CONTUDO, PODE OPTAR POR FAZER A PASTA E SERVI-LA FRESCA, SEM DESIDRATAR. DESTA FORMA, TERÁ UM SABOR MAIS SUAVE, POIS NÃO FERMENTA.

CAPPUCCINO DE NOZ

Ingredientes

- → 150 g Noz
- → 800 ml Água filtrada
- → 1 Colher de chá de extrato baunilha
- → 1 Pitada de sal
- → 2 Colheres de sobremesa de xilitol (opcional)
- → 2 Colheres de café solúvel Destination

Preparação

- Coloque as nozes em água filtrada e demolhe durante 1 hora;
- Descarte a água e coloque as nozes no jarro do liquidificador, processando até obter um creme bem homogéneo;
- Passe por um passador fino ou por um saco próprio para o efeito;
- Num tacho, adicione este preparado e os restantes ingredientes. Aqueça um pouco sem deixar ferver. Volte a colocar esta mistura no liquidificador e processe novamente para formar espuma.

TABELA NUTRICIONAL

Valores médios por 100 g

Energia **2113 kJ / 505 kcal**
Fibra **47 g**
Proteína **3,8 g**
Sal **11 g**
Lípidos **2,4 g**
↳ dos quais saturados **3,7 g**
Hidratos de carbono **12 g**
↳ dos quais açúcares **0,4 g**

DICA

SE NÃO QUISER CONSUMIR DE IMEDIATO, PODE COLOCAR NUMA GARRAFA DE VIDRO E CONSERVAR NO FRIGORÍFICO ATÉ 3 DIAS.

PÃO RÁPIDO NA FRIGIDEIRA

Ingredientes

- 200 g Farinha de trigo sarraceno
- 100 g Sementes de abóbora trituradas em farinha
- 50 g Linhaça dourada em farinha
- 1 Ovo inteiro
- 1 Colher de chá de fibra de psyllium
- 1 Colher de chá de vinagre
- 1 Colher de café de fermento em pó
- 60 ml de água
- Óleo de coco q.b.

Preparação

- Comece por triturar o trigo sarraceno, as sementes de abóbora e a linhaça dourada. Esta mistura vai render três chávenas de chá de preparado que pode guardar num frasco para utilizar quando precisar;
- Para cada pão que quiser fazer, deve utilizar uma chávena de chá do preparado anterior, ao qual deve juntar os restantes ingredientes: ovo, psyllium, vinagre, fermento em pó e água. Misture;
- Leve, a lume baixo, uma frigideira pequena, untada de óleo de coco neutro;
- Tape a frigideira e deixe cozer de um lado. Vire o pão e deixe cozer do outro;
- Depois de cozido, deixe-o arrefecer um pouco;
- Use o pão para fazer sanduíches ou torradas.

TABELA NUTRICIONAL Valores médios por 100 g

Energia **1456 kJ / 348 kcal**	Lípidos **17,1 g**
Fibra **7 g**	↳ dos quais saturados **3,7 g**
Proteína **14,7 g**	Hidratos de carbono **30,5 g**
Sal **0,30 g**	↳ dos quais açúcares **0,6 g**

SABIA QUE...
Trivandrum é uma das cidades mais antigas da Índia, com registos históricos com mais de 2000 anos?

Thiruvananthapuram: onde a natureza e a cultura se cruzam

O NOME É LONGO O SUFICIENTE PARA ESCONDER TODOS OS SEGREDOS DE UM LUGAR MÁGICO DE NATUREZA E PRAIAS PARADISÍACAS, BEM NO SUL DA MARAVILHOSA ÍNDIA.

Thiruvananthapuram, a capital do estado de Kerala, é uma cidade onde a história, a cultura e a inovação se encontram. Banhada pelo mar Árabe e rodeada de um verde que parece quase mentira, esta cidade vibrante é mais do que um ponto de passagem para as mundialmente famosas lagoas e canais de Kerala; é um destino que mistura o encanto de uma era passada com o pulsar de uma cidade moderna.

Entrando pela história, Trivandrum (o nome abreviado da cidade) tem como um dos seus principais pontos atrativos o templo de Padmanabhaswamy, um centro espiritual que mobiliza pessoas de todo o mundo e um marco da arquitetura dravídica. Além do seu lado espiritual, a cidade tem um passado colonial rico, evidente nos grandes edifícios da era vitoriana que habitam as suas ruas, tal como o museu Napier ou o Palácio Kanakakunnu.

BELEZA NATURAL

Para os amantes de beleza natural, Trivandrum tem também muitas surpresas, como a praia Kovalam. Com as suas areias douradas e um icónico farol, é uma atração imperdível para quem quer conjugar os encantos da terra com os do mar. As colinas de Ponmudi oferecem vistas de cortar a respiração e diversos trilhos (com maior e menor exigência) para os mais aventureiros, e o santuário de animais selvagens de Neyyar permite uma proximidade com a biodiversidade rica da ilha e avistar tigres, leopardos, elefantes e ursos.

A GASTRONOMIA

A nível gastronómico, Trivandrum oferece uma cozinha indiana muito especial, com o tradicional sadya (uma espécie de amostra de vários pratos vegetarianos servidos em folha de bananeira) a ter lugar de destaque.

Seja pela história, beleza natural ou gastronomia, Thiruvananthapuram é uma cidade que promete surpresas a cada esquina: um autêntico marco da essência indiana.

A cidade verde da Índia

Trivandrum é também conhecida como a cidade verde da Índia, refletindo o compromisso da cidade com a sustentabilidade e o meio ambiente. Rica em árvores, parques naturais bem conservados e um planeamento urbano bem pensado, a cidade mantém um ecossistema mais saudável e um ar mais puro do que outras cidades indianas.

TIGER BALM®

Bálsamos de massagem à base de plantas.

Conhecidos há mais de 100 anos.
Presentes em mais de 100 países.

UM SUPLEMENTO QUE LHE DÁ MAIS ENERGIA

Conhecida por apoiar a função imunológica e promover a vitalidade geral, a resina shilajit é sobretudo famosa por aumentar os níveis de energia.

A resina shilajit oferece uma variedade de benefícios para a saúde, devido à sua composição rica em minerais, ácidos fúlvicos, antioxidantes e outros compostos bioativos. Saiba mais sobre ela.

O QUE É O SHILAJIT?

É uma substância natural, resinosa e de cor escura que se encontra principalmente nas regiões montanhosas da Ásia. É uma mistura de minerais, vitaminas, ácidos húmicos e fúlvicos, aminoácidos e outros compostos biológicos, resultante da decomposição de plantas e vegetais ao longo de milhares de anos nas cadeias montanhosas. O shilajit é usado tradicionalmente na medicina ayurvédica, pelas suas diversas propriedades benéficas.

PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS

→ *Forma concentrada:* A resina shilajit apresenta-se numa forma concentrada e purificada do shilajit. Tem uma consistência viscosa e é solúvel em água ou outros líquidos, sendo fácil de consumir em pequenas doses;

→ *Alta concentração de nutrientes:* A resina é a forma mais concentrada do shilajit, contendo uma alta concentração de compostos benéficos, como minerais, ácidos fúlvicos, antioxidantes e outros nutrientes;

→ *Benéfica para a saúde:* Assim como o shilajit, a sua resina é usada na medicina tradicional para apoiar a energia, aumentar a resistência física, melhorar a saúde mental e promover o bem-estar geral;

→ *Processamento e pureza:* A forma bruta de shilajit pode conter substâncias contaminantes ou toxinas. Por isso, o processo de purificação é fundamental para garantir que ela seja pura e livre de impurezas, garantindo segurança e eficácia.

Himalayan Shilajit Resina KIKI HEALTH
30 g
PVP: **€51,79**

Suplemento alimentar adequado a vegans. A resina shilajit é uma excelente opção para quem procura um suplemento natural para melhorar o bem-estar geral.

COMO TOMAR?

A conveniente forma em resina permite, sem esforço, a sua incorporação na rotina diária: dissolva uma porção de 250 mg (quantidade do tamanho de uma ervilha) numa pequena quantidade de água quente, chá ou na sua bebida favorita. Tome uma ou duas vezes por dia, com ou sem comida.

BENEFÍCIOS

De entre os vários benefícios desta resina para a saúde, destacam-se:

→ *Aumento de energia e resistência:* A resina shilajit é considerada um adaptógeno, sendo amplamente conhecida devido às suas propriedades energizantes. Tal acontece devido à presença de minerais essenciais e ácidos fúlvicos que auxiliam na produção de ATP (adenosina trifosfato), a principal fonte de energia das células;

→ *Apoio ao sistema imunológico:* Pode ajudar a fortalecer o sistema imunológico, aumentando a resistência. A sua ação antioxidante também desempenha um papel na defesa contra o stresse oxidativo;

→ *Ação antioxidante:* Contém ácidos fúlvicos que possuem propriedades antioxidantes, as quais ajudam a combater os radicais livres no corpo, reduzindo os danos das células e tecidos, e promovendo a proteção celular;

→ *Melhoria da função cognitiva e apoio da saúde mental:* Ajuda o corpo a lidar com o stresse e com a ansiedade, podendo promover o equilíbrio hormonal e melhorar o bem-estar emocional.

TOME NOTA

É importante destacar que, apesar do shilajit ter sido usado durante séculos, a pesquisa científica sobre os seus benefícios ainda está em desenvolvimento. Sendo a resina shilajit uma substância altamente concentrada, é recomendado tomar como indicado e consultar o seu médico ou técnico de saúde se estiver grávida, a amamentar, a tomar algum medicamento ou se sofre de alguma doença, antes de tomar este suplemento. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado, equilibrado e de um estilo de vida saudável.

dr.organic®

GAMA **SKIN CALM** PROBIOTIC

TIPO DE PELE - seca, stressada & problemática
BENEFÍCIOS - protege & equilibra

SOIL ASSOCIATION ORGANIC COSMOS ORGANIC	recyclable		VEGAN		
certificação biológica	**embalagem reciclada & reciclável**	**lista de ingredientes clara**	**ingredientes de origem vegetal**	**marca amiga dos animais**	**ações que apoiam o ambiente**

Celeiro
LIFESTYLE

Agenda

SHOWCOOKINGS CELEIRO**

LISBOA

MARTA FERREIRA
@martilicious_foodandlife
17 Mai | **10h30** | **Marmitas Saudáveis e Práticas** | Loja Av. República
7 Jun | **10h30** | **Além de Saladas para o verão** | Loja Av. República

MAFALDA SENA
@senasaudaveis
12 Abr | **10h30** | **Sobremesas Sem Culpa** | Loja Almada Forum
31 Mai | **10h30** | **Showcooking Dia da Criança** | Loja Almada Forum

GABRIELA OLIVEIRA
@gabriela.cozinha.vegetariana
26 Abr | **10h30** | **Tofu e Tempeh na Cozinha** | Loja Av. República
14 Jun | **10h30** | **Massas e Molhos 100% Vegetais** | Loja Av. República

NORTE

REGINA LIMA
@nutree.me
17 Mai | **10h30** | **Muffins & Bolachas Saudáveis** | Loja NorteShopping

TESTES DE INTOLERÂNCIA ALIMENTAR E EPIGENÉTICA

Abril

01. Leiria Shopping
02. RioSul Shopping | Nova Arcada
03. Braga Parque
04. Arena Shopping
06. Alegro Sintra
07. UBBO
09. Av. República
10. ArrábidaShopping
11. Alegro Sintra | Shopping Cidade do Porto
13. Almada Forum | MAR Shopping Loulé
14. Av. Roma | Auchan Famalicão
15. Glicínias Plaza Aveiro
16. Campo de Ourique | GuimarãeShopping
17. NorteShopping
18. MaiaShopping (Manhã) | Alameda Shop&Spot (Tarde)
21. Colombo | Campus São João (Manhã) | Via Catarina (Tarde)
22. Leiria Shopping
23. Forum Barreiro | GaiaShopping
24. Alegro Sintra | Forum Viseu
25. Parque Nascente
28. Av. Roma | Forum Coimbra (Manhã) | Alma Coimbra (Tarde)
29. Alegro Montijo | Nosso Shopping Vila Real
30. Av. República | MAR Shopping Matosinhos

Maio

02. MaiaShopping (Manhã) | Alameda Shop&Spot (Tarde)
05. UBBO | Leiria Shopping
06. Parque Nascente
07. RioSul Shopping | Braga Parque
08. Nova Arcada
09. Arena Shopping | Glicínias Plaza Aveiro
11. Alegro Sintra | MAR Shopping Loulé
12. Av. Roma | Forum Viseu
14. Av. República | NorteShopping
15. GaiaShopping
16. Alegro Sintra
19. Colombo | ArrábidaShopping
20. Shopping Cidade do Porto
21. Campo de Ourique | MAR Shopping Matosinhos
22. Auchan Famalicão
23. Alegro Montijo
25. Almada Forum
26. Av. Roma | Forum Coimbra (Manhã) | Alma Coimbra (Tarde)
27. Forum Barreiro | Nosso Shopping Vila Real
28. Av. República | Campus São João (Manhã) | Via Catarina (Tarde)
29. GuimarãeShopping
30. Alegro Sintra

Junho

02. UBBO | Nova Arcada
03. Leiria Shopping
04. RioSul Shopping | Braga Parque
05. Auchan Famalicão
06. Arena Shopping | Glicínias Plaza Aveiro
08. MAR Shopping Loulé
09. GuimarãeShopping
11. Forum Viseu
12. NorteShopping
13. Shopping Cidade do Porto
15. Alegro Sintra
16. Av. Roma | ArrábidaShopping
17. Av. República | Leiria Shopping
18. Campo de Ourique | MAR Shopping Matosinhos
19. Campus São João (Manhã) | Via Catarina (Tarde)
20. Parque Nascente
23. Colombo | Forum Coimbra (Manhã) | Alma Coimbra (Tarde)
25. Alegro Montijo | GaiaShopping
26. Nosso Shopping Vila Real
27. Alegro Sintra
29. Almada Forum
30. Forum Barreiro | MaiaShopping (Manhã) | Alameda Shop&Spot (Tarde)

Valores: Testes de intolerância: 65€ cada teste
Análise de epigenética*: 80€ cada teste
(*realizam-se apenas nas lojas do Algarve e de Lisboa)
Showcookings**: requer marcação prévia através do e-mail workshopsdecozinha@celeiro.pt.

****Inclui oferta de *goodie bag* celeiro. Consulte preços e outras informações em celeiro.pt.

SINCE 1970
HERBATINT®

A mesma fórmula nova embalagem

antes

agora*

NOVO!

* A nova mebalagem de 170ml contém o **amaciador ROYAL** 50ml, um tratamento com pH ácido, concebido para selar a cutícula do cabelo e realçar a cor durante mais tempo.

SOLGAR
Since 1947

Suplemento alimentar

Sente-se cansado?*

Magnésio Citrato da Solgar é um suplemento alimentar à base de magnésio. *O magnésio contribui para a redução do cansaço e da fadiga e para o normal funcionamento do sistema nervoso e muscular.

2 comprimidos, tomados de acordo com o modo de tomar, contribuem com as quantidades significativas do valor de referência de magnésio para se obterem os efeitos benéficos.

Descubra o poder da natureza desde o interior

É importante seguir um regime alimentar variado e equilibrado e um estilo de vida saudável. Se estiver grávida, a amamentar, a tomar alguma especialidade farmacêutica ou se sofre de alguma doença, consulte o seu médico ou técnico de saúde antes de tomar este suplemento. Não utilizar em casos de hipersensibilidade ou alergia a qualquer um dos constituintes.