VIVER DE CORPO E ALMA

Vida Celeiro

inverno 2023
Trimestral #60

1,5€ GRÁTIS

IDADE SÉNIOR

DICAS PARA AUMENTAR A INGESTÃO DE PROTEÍNA

COM A IDADE, HÁ UMA PERDA ACENTUADA DE MASSA MUSCULAR. SAIBA COMO PREVENIR ESTA SITUAÇÃO E MANTER A SUA VITALIDADE.

CLICK NOS PRODUTOS

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

CRIANÇAS

Festas de anos

Como tornar os lanches de aniversário mais saudáveis, mas igualmente divertidos.

COGUMELOS

Benefícios na saúde

Fungos milenares que têm impacto no bem-estar do nosso organismo.

ENTREVISTA

TIAGO LÔBO DO VALE

DIRETOR DE MARKETING DO CELEIRO

2101084000004

Vida Celeiro
inverno 2023 · #60

(EDITORIAL)

VIVER DE CORPO E ALMA

Caro(a) leitor(a),

Chegado o inverno, chega também a fase final de mais um ano. Para terminar em grande forma, trazemos-lhe mais uma edição da sua revista, repleta de sugestões que vão ajudá-lo(a) a aproveitar a estação da melhor forma.

Nesta edição, e tentando sempre trazer-lhe temas que contribuam para melhorar a sua saúde, falamos-lhe sobre a menopausa, damos-lhe algumas sugestões de produtos para a higiene oral e reforçamos a importância da vitamina D para o bom funcionamento do nosso organismo.

Numa vertente mais voltada para a alimentação, que é um dos fatores mais importantes para um corpo saudável, falamos sobre alguns alimentos como o kuzu, os cogumelos, produtos provenientes da colmeia e ainda sobre germinados.

Como sempre, apresentamos as nossas sugestões de receitas, elaboradas pelos nossos *chefs* Celeiro, e deixamos ainda alguns extras. Numa época em que as sopas nos dão um aconchego especial nos dias mais frios, dizemos-lhe como pode torná-las mais completas para que sejam, por si só, uma refeição. Além disso, pode encontrar nesta edição dicas para conseguir uma festa de aniversário com opções mais saudáveis e ainda sobre como aumentar a ingestão de proteína.

Por fim, e como nunca pode faltar, deixamos-lhe a nossa sugestão de destino, falando-lhe um pouco mais sobre o Chipre.

Continue connosco!

Boas leituras!

TIAGO LÔBO DO VALE
Diretor da Vida Celeiro

PÁG. 4
MUNDO CELEIRO
Descubra as novidades que temos para si nas lojas Celeiro.

PÁG. 8
ENTREVISTA
Tiago Lôbo do Vale

NUTRIÇÃO

PÁG. 10
A IMPORTÂNCIA DOS PROBIÓTICOS PARA A NOSSA SAÚDE
Hoje em dia, todos falamos deles. Mas sabemos ao certo quais os seus benefícios?

PÁG. 12
KUZU: O QUE É E COMO SE UTILIZA
Tem origem no Sudeste Asiático, e pode ser um aliado na cozinha. Saiba mais sobre esta planta.

PÁG. 14
O PODER DOS COGUMELOS
São vários e de diferentes espécies, sendo que cada uma delas tem vários benefícios para a saúde. Conheça alguns deles.

PÁG. 16
AVEIA: UM CEREAL INDISPENSÁVEL (SOBRETUDO NO INVERNO)
É consumida na sua forma integral, sendo, por isso, muito rica em nutrientes. E o melhor: pode ser um aliado neste inverno.

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.

PÁG. 18
UM SUPERALIMENTO POR DIA, NÃO SABE O BEM QUE LHE FAZIA
Proteja a sua saúde com um "superalimento" para cada dia da semana.

PÁG. 20
O QUE SÃO GERMINADOS?
Descubra neste artigo as vantagens de os integrar na sua alimentação.

SAÚDE E BEM-ESTAR

PÁG. 22
MENOPAUSA: COMO TORNAR ESTA TRANSIÇÃO MAIS FÁCIL?
Alterações no estilo de vida que podem ajudar a atenuar os sintomas da menopausa.

PÁG. 24
PREVENÇÃO E HIGIENE ORAL
Sabe o que deve fazer diariamente para manter a sua boca e os seus dentes saudáveis?

PÁG. 26
AUMENTAR A INGESTÃO DE PROTEÍNA NA IDADE SÉNIOR
A perda de massa muscular pode ser atenuada com a ingestão adequada de proteína. Indicamos como o pode fazer.

PÁG. 28
VITAMINA D: O QUE DIZEM OS NOVOS ESTUDOS
É uma vitamina essencial para a nossa saúde. Fique a par das últimas conclusões científicas sobre ela.

PÁG. 30
TORNAR UMA SIMPLES SOPA NUMA REFEIÇÃO EQUILIBRADA
Pode ser um alimento bastante versátil, mas completo nutricionalmente, servindo-nos como uma refeição prática, rápida e saudável.

PÁG. 32
DA COLMEIA PARA A PELE
Mel, geleia real, própolis... sabe o que têm em comum? Além de serem produzidos pelas abelhas, são uma maneira de se proteger neste inverno.

PÁG. 34
6 SINAIS DE QUE PRECISA FAZER UM CHECK-UP AO CORAÇÃO
Esteja atento à saúde deste órgão essencial.

PÁG. 36
UMA FESTA DE ANOS MAIS SAUDÁVEL
Como tornar as festas das crianças mais saudáveis.

BELEZA E SAÚDE

PÁG. 38
PRÓPOLIS EM COSMÉTICA
O que é e quais os benefícios que pode ter na pele, no cabelo e na saúde oral.

PÁG. 39
COMO PREPARAR A PELE PARA O TEMPO FRIO
Conheça os cuidados que deve ter para manter o aspeto saudável da pele durante o inverno.

LIFESTYLE CELEIRO

PÁG. 40
CONSELHOS CELEIRO
Os nossos leitores apresentam as suas dúvidas, e o Dr. Pedro Lôbo do Vale responde.

PÁG. 42
RECEITAS PARA O CONFORTAR NO FRIO DO INVERNO
De pratos principais à sobremesa, sem esquecer snacks saudáveis, deixamos-lhe um menu de inverno, para aconchegar o estômago.

Chipre
PÁG. 46
VIAGENS
Chipre: um pé na Europa e outro no Médio Oriente

PÁG. 48
PRODUTO ELEITO
Ioboscovivo: alimentos com cogumelos Shiitake biológicos

PÁG. 50
AGENDA
Os *showcooking* Celeiro estão de volta. Saiba onde, quando e com que parceira será o próximo.

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, Joana Mendonça, Sara Pereira, Márcia Lima e Ana Nunes · MÉDICO: Pedro Lôbo do Vale · CONFEÇÃO DE RECEITAS: Chef Isabel Serra e Bárbara Braamcamp · 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, LT 4, 1800-176 Lisboa · TELEFONE: 218 543 116 · SEDE DO EDITOR: Rua 1.º Dezembro, 45, 3.º Direito, 1249-057, Lisboa · EDIÇÃO: Webtexto · www.webtexto.pt · DESIGN E PAGINAÇÃO: Hexacubo · www.hexacubo.pt · FOTOGRAFIAS: Shutterstock · 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.

web texto agência de conteúdos
hexacubo

Há uns anos, fui diagnosticado com síndrome do intestino irritável (SII). Gostava de, nessa altura, ter lido o artigo que desenvolveram na última edição da revista. Teria ficado mais alerta e procurado ajuda mais cedo.

JOSÉ

Sempre quis usar um sérum facial, mas não sabia como escolher nem como usar. Até que li o vosso artigo sobre estes produtos. Hoje, fazem parte dos meus cuidados com a pele e já noto diferenças.

TERESA

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: vidaceleiro@celeiro.pt
www.facebook.com/celeiro.pt

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

NOVIDADES

Ao contrário do que se acreditava, os indivíduos com índice de massa corporal mais baixo não têm um risco aumentado de desenvolver osteoporose e fraturas.

Sabia que a percentagem de gordura corporal pode estar associada à densidade óssea?

A DENSIDADE MINERAL ÓSSEA É UMA MEDIDA QUE EXERCE UMA INFLUÊNCIA SIGNIFICATIVA NA PROGRESSÃO DE OSTEOPOROSE E OSTEOPENIA, QUE AUMENTAM SIGNIFICATIVAMENTE O RISCO DE FRATURAS E MORBIDADES RELACIONADAS.

Anteriormente, acreditava-se que os indivíduos com um índice de massa corporal mais baixo corriam um risco aumentado de desenvolver osteoporose e fraturas. Contudo, um estudo publicado este ano no jornal *Nutrients*, que incluiu 11 615 participantes com idades compreendidas entre os 18 e os 60 anos, demonstrou que, afinal, existe uma relação inversa entre a densidade mineral óssea e várias medidas de adiposidade, incluindo percentual de gordura total, percentual de gordura androide, percentual de gordura ginoide e percentual de tecido adiposo visceral. Esta relação parece ser bidirecional e abrange vários fatores, incluindo carga mecânica, níveis de estrogénio, fatores metabólicos e diferenças de sexo e idade.

Já conhece a infusão de Natal da Yogi Tea?

A época natalícia é propícia a pausas para fazermos o balanço do ano, e, de forma geral, agradecermos o que de melhor tivemos. Como forma de partilhar parte desta gratidão com os outros, a YOGI TEA® apoia o Projeto Kumari. Um projeto sem fins lucrativos que ajuda e capacita crianças órfãs no Nepal. Com muito coração e alma, proporciona-lhes um lar acolhedor, uma educação atenciosa e a possibilidade de um futuro mais brilhante. Conheça melhor este projeto em: kumariproject.org.

Este Natal, faça um dois em um: ofereça um chá delicioso e reconfortante, ao mesmo tempo que ajuda quem mais precisa. Uma ótima sugestão de prenda de Natal.

PVP: €4,59

JÁ CONHECE OS ALIADOS PERFEITOS PARA ESTE INVERNO?

Cinco shots Organic Human para enfrentar a rotina do dia a dia: desde *kick start* com cafeína para começar bem o dia, ao shot antioxidante com vitamina C, que contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário.

PVP: €2,19

VIDA CELEIRO

Gama de kimchis

Os novos kimchis Vida Celeiro estão a chegar com três variedades deliciosas: Kimchi beterraba e gengibre, Kimchi curcuma e caril, e Kimchi original. Prontos a consumir e para utilizar em pratos frios, como saladas, sandes ou bowls. Constituem uma fonte de proteína, contendo baixo valor energético e sem adição de açúcares (contêm açúcares naturalmente presentes).

BREVEMENTE DISPONÍVEL NAS LOJAS E ONLINE

MELATONINA LÍQUIDA

A Solgar oferece uma nova forma de tomar melatonina: uma opção liquida com sabor a cereja. A melatonina contribui para reduzir o tempo necessário para adormecer e para o alivio dos sintomas subjetivos da diferença horária. Os efeitos benéficos são obtidos consumindo 1 mg de melatonina ao deitar.

PVP: €29,99

Para os amantes de coco

EXPERIMENTE A NOVA BEBIDA DA DR. ANTÓNIO MARTINS, À BASE DE ÁGUA DE COCO E LEITE DE COCO BIOLÓGICO PROVENIENTE DA POLPA DO COCO.

PVP: €4,75

Novos Kefirs

Descubra o novo kefir suave de cabra da marca El Cantero de Letur. Uma receita cremosa e com uma seleção cuidadosa de fermentos, com os benefícios dos probióticos do kefir tradicional.

PVP: €4,05

VIDA CELEIRO

CHEGARAM OS NOVOS ÓLEOS DE COCO

NEUTRO OU VIRGEM (PRENSADO A FRIO), DE ORIGEM BIOLÓGICA E COM A QUALIDADE VIDA CELEIRO. OS NOVOS ÓLEOS SÃO IDEAIS PARA ASSAR, GRELHAR OU COMO INGREDIENTE PARA DIVERSAS RECEITAS.

PVP: A PARTIR DE €4,69

TREMOÇOS NATUREFOODS

Agora há mais uma opção de snack ao seu dispor: os tremoços biológicos da Naturefoods têm alto teor em proteínas, fibra e ácido fólico, estando prontos para irem consigo para todo o lado.

BREVEMENTE DISPONÍVEL NAS LOJAS E ONLINE

DICAS

DICAS PARA UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

PASSAR A TER UM ESTILO DE VIDA MAIS SAUDÁVEL REQUER TRANSFORMAÇÃO, FORÇA DE VONTADE, DISCIPLINA E PRÁTICA. OS MAUS HÁBITOS ALIMENTARES, O SEDENTARISMO E O STRESSE TÊM CONTRIBUÍDO, NAS ÚLTIMAS DÉCADAS, PARA O AUMENTO DO NÚMERO DE PESSOAS QUE SOFREM DE DOENÇAS CRÓNICAS. APROVEITE ESTA ÉPOCA DE BALANÇOS PARA DAR OS PRIMEIROS PASSOS EM DIREÇÃO A UM ESTILO DE VIDA MAIS SAUDÁVEL.

1. » **Objetivos específicos:** Estabeleça objetivos possíveis e alcançáveis, como fazer exercício físico três vezes por semana ou cozinhar mais, em vez de comer fora com frequência.
2. » **Exercício regular:** Encontre uma atividade que goste (andar, nadar, yoga, ginásio, entre outras) e marque na sua agenda esse compromisso.
3. » **Alimentação equilibrada:** Opte por alimentos integrais, uma grande quantidade de vegetais, fontes proteicas magras e gorduras saudáveis. De origem biológica, preferencialmente. Limite alimentos processados, sobretudo com açúcares adicionados. Coma porções menores, mas mais vezes ao dia.
4. » **Snacks saudáveis:** Tenha sempre por perto frutos secos, fruta ou vegetais cortados para ir petiscando ao longo do dia.
5. » **Ómega 3:** Incorpore os ácidos gordos essenciais ómega 3 na alimentação. Encontra-os no salmão, nas sementes de chia, na linhaça e nas nozes.
6. » **Probióticos:** Alimentos ricos em probióticos, como iogurte, kefir, chucrute ou kimchi, contribuem para o bom funcionamento do sistema digestivo.
7. » **Vitamina D:** Sobretudo durante o inverno ou se não apanha muito sol, considere um suplemento para ajudar a manter os níveis desta vitamina.
8. » **Outros nutrientes:** Uma alimentação variada e equilibrada vai fornecer outros minerais e vitaminas importantes, como o cálcio, o magnésio, o ferro e vitaminas do grupo B.
9. » **Hidratação:** Beber água ou infusões de plantas ao longo do dia é essencial.
10. » **Sono:** Crie uma rotina para dormir cerca de 7 a 9 horas de sono de qualidade por noite.
11. » **Tempo de ecrã:** Dedique algum tempo específico para se desligar dos ecrãs. Aproveite para realizar atividades físicas, ler, meditar ou outras.
12. » **Gestão de stresse:** Pratique atividades que ajudem a reduzir o stresse, como o yoga, exercícios de respiração, passar tempo na natureza ou ter hobbies.

ÓMEGA-3, 1000 MG
VIDA CELEIRO
90 cápsulas
Suplemento alimentar. Contém 1000 mg de óleo de Peixe (18% EPA e 12% DHA).

KIMCHI DE COUVE CHINESA BIO
NATUREFOODS
350g
Couve chinesa e outros vegetais fermentados e pasteurizados.

VITAMINA D3 1000UI
SOLGAR
60 cápsulas
Suplemento alimentar, vegan, obtido de forma sustentável do líquen *Cladonia rangiferina*.

MELATONINA
VIDA CELEIRO
60 comprimidos
Suplemento alimentar. Contém também vitamina B1, vitamina B6 e vitamina B12.

Ashwagandha (*Withania somnifera*) é uma erva ayurvédica que tem sido usada tradicionalmente para apoiar as respostas aos fatores de stresse.

ASHWAGANDHA E A PERCEÇÃO DO BEM-ESTAR EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

A Ashwagandha (*Withania somnifera*) é uma erva ayurvédica que tem sido usada tradicionalmente para apoiar as respostas aos fatores de stresse. Por isso, foi desenvolvido um estudo – publicado em 2022 no *Journal of Medicinal Food* –, cujo objetivo foi avaliar o impacto da utilização de extrato de raiz de ashwagandha no apoio do bem-estar de estudantes universitários.

O estudo incluiu 60 estudantes universitários com idades compreendidas entre os 18 e os 50 anos, que foram alocados, de forma aleatória, num grupo de intervenção ou num de placebo, para tomarem uma cápsula duas vezes por dia, durante 30 dias. Os participantes do grupo de intervenção tomaram 700 mg de extrato de raiz de ashwagandha por dia, já no grupo placebo, tomaram cápsulas de glicerol. O estudo concluiu que a ashwagandha aumentou a perceção do bem-estar dos estudantes universitários, uma vez que permitiu maior clareza mental e melhorou a qualidade do sono.

NOVAS BATATAS FRITAS DE GENGIBRE E LIMA

Já experimentou as novas batatas fritas com gengibre e lima, da Go Pure? Se ainda não o fez, experimente e garantimos que não se irá arrepender. Estas batatas fritas são deliciosas e provenientes de agricultura biológica.

PVP: DESDE €3,99

TOFUTOWN

ALTERNATIVAS À CARNE

JÁ PODE ENCONTRAR NO MERCADO A GAMA DE ALTERNATIVAS À CARNE DA TOFUTOWN, COM DIVERSAS VARIEDADES DISPONÍVEIS PARA PÔR À PROVA A SUA CRIATIVIDADE E INOVAR NAS SUAS RECEITAS. DESDE TOFU COM MANJERICÃO AO EXÓTICO TOFU DE AMENDOIM.

PVP: DESDE €5,99

Nova gama de cogumelos Shiitake

Descubra a nova marca IOBOSCOVIVO, que oferece uma gama de produtos alimentares biológicos à base do cogumelo Shiitake, fonte de proteínas com alto teor em fibra e em vitamina D (a vitamina D contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário). Os snacks perfeitos para qualquer momento do dia.

PVP: DESDE €2,59

CHAMPÔS E AMACIADORES SÓLIDOS

A DR. ORGANIC APRESENTA TRÊS NOVOS PRODUTOS VEGAN EM BARRA: champô e amaciador de aloé vera & manteiga de karité, champô e amaciador coco & laranja, e o champô de melaleuca & limão. O champô e amaciador de aloé vera é aconselhado para todos os tipos de cabelo; o champô e amaciador de coco & laranja, para cabelo espesso e encaracolado; e o champô de melaleuca & limão é indicado para raízes e couro cabeludo oleoso.

PVP: €9,99

Mistura de algas e plantas da KiKi Heal+h

O suplemento alimentar que fornece vários nutrientes provenientes de alimentos naturais, desde sumos verdes, vegetais, enzimas, probióticos, a algas e microalgas.

Uma solução para aumentar a sua ingestão diária de diversos nutrientes importantes, como vitaminas, minerais, antioxidantes e probióticos.

PVP: €39,89

CHUCRUTE BIOLÓGICO NATUREFOODS

Preparado de couve branca biológica pronta-a-consumir. Com alto teor de fibra e fonte de vitaminas C e K.

BREVEMENTE DISPONÍVEL NAS LOJAS E ONLINE

O boost de energia de que precisa

CONHEÇA A NOVA MISTURA INSTANTÂNEA COM RAIZ DE CHICÓRIA, CAFÉ ARÁBICA E MCT, COM SABOR A CACAU E CARAMELO. A NOVA GAMA DE PRODUTOS COM MCT, DA ISWARI, É IDEAL COMO BEBIDA PRÉ-TREINO OU PARA DAR UM BOOST DE ENERGIA A QUALQUER HORA DO DIA.

PVP: DESDE €24,99

NOVO ARROZ VERMELHO FERMENTADO

A BIONAL LANÇOU UM NOVO SUPLEMENTO ALIMENTAR QUE CONTÉM LEVEDURA DE ARROZ VERMELHO EM PÓ, ESTANDARDIZADA NO COMPONENTE ATIVO DA MONACOLINA K.

PVP: €29,99

The Protein Kitchen

BARRAS PROTEICAS COM CLARA DE OVO

A nova marca The Protein Kitchen disponibiliza um conjunto de quatro deliciosas barras, ideais para o pós-treino, por conterem 19% de clara de ovo na sua composição.

PVP: €2,99

BARÓMETRO CELEIRO

TOP 5

Os eleitos da estação

1

VINAGRE DE SIDRA NÃO FILTRADO
Bragg
473 ML

2

DESODORIZANTE ALOÉ VERA BIO
Dr. Organic
50 ML

3

SUPER PEQUENO-ALMOÇO EXTRA PROTEIN BIO
Iswari
360 G

4

BARRA RAW BROWNIE BIO SG
Quin Bite
30 G

5

VIT.C 1000 MG ROSE HIPS
Solgar
100 TABS

DIRETOR DE MARKETING DO CELEIRO

Tiago Lôbo do Vale

Celeiro: de uma pequena loja em Lisboa a uma rede de supermercados saudáveis

Prestes a completar 50 anos, o Celeiro celebra a inovação e a parceria com os portugueses na procura por um estilo de vida saudável. Tiago Lôbo do Vale traça o futuro da marca.

Tiago Lôbo do Vale, diretor de Marketing do Celeiro, passou a infância a ter de explicar aos amigos de que eram feitos os croquetes vegetarianos que se comiam lá em casa. Nessa altura, causava estranheza que fossem de soja. Foi em 1974 que o pai, a estudar medicina, decidiu abrir aquele que se tornaria o negócio da família, o Celeiro: "O meu pai decidiu criar um espaço que não existia em Portugal, com suplementos alimentares e chás. Era uma loja pequena, não tinha o sortido que tem hoje, mas explicar às pessoas que o que comiam tinha impacto na sua saúde foi muito inovador."

> *"Os consumidores ditam a nossa oferta. Todos os portugueses que procuram adotar um estilo de vida mais saudável pensam no Celeiro"*

10 PRODUTOS CELEIRO PREFERIDOS DO TIAGO

1. **Chocolate Preto 100% Cacau Bio Sem Glúten** * Vida Celeiro
2. **Super Vegan Protein Frutos Vermelhos** * Iswari
3. **Tâmaras** * Medjool
4. **Mist. Plantas e Algas Bio 150 g** * Kiki Health
5. **Ovos Biológicos** * Vida Celeiro
6. **Pasta de Dentes Branqueadora Carvão Bio** * Dr.Organic
7. **Barra Raw Brownie SG Bio 30 g** * Quin Bite
8. **Bebida de Amêndoa Não Adoçada Bio 1L** * Provamel
9. **Super Peq. Almoço Extra Protein Bio 360 g** * Iswari
10. **Ómega 3 1000 MG 90 Cápsulas** * Vida Celeiro

De um pequeno espaço junto ao Rossio, no centro de Lisboa – ainda hoje a funcionar –, a uma rede consolidada de lojas em todo o país, Tiago Lôbo do Vale destaca a restauração como marco distintivo da expansão da marca: "As lojas foram evoluindo e quisemos responder à necessidade daquelas pessoas que estavam não só preocupadas com o que comiam em casa, mas também fora. Começámos a fazer as nossas sopas com pouco sal, a cozinhar quase tudo com produtos integrais e muito deles biológicos e a não usar, ou usar menos, açúcar. E isso mantém-se até hoje."

De olhos postos no futuro e prestes a comemorar 50 anos, o compromisso inicial do Celeiro mantém-se: encontrar novas soluções para responder às necessidades dos consumidores, na procura de mais saúde, com aconselhamento personalizado.

"Sou um apaixonado pela vida saudável, o que facilita muito o meu trabalho, pois eu próprio estou sempre na incessante busca de novidades saudáveis. Os consumidores ditam a nossa oferta. Todos os portugueses que procuram adotar um estilo de vida mais saudável pensam no Celeiro, pois reconhecem a qualidade dos nossos produtos e também do aconselhamento que fazemos em loja."

Experimente

o preparado para bolos sem glúten e prepare receitas deliciosas para toda a família!

HOJE EM DIA, TODOS FALAMOS DELES. MAS SABEMOS AO CERTO QUAIS OS SEUS BENEFÍCIOS?

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define "probiótico" como o conjunto de "microrganismos vivos que, quando administrados em quantidades adequadas, conferem um benefício para a saúde do hospedeiro". Apesar de atualmente se recorrer a diferentes géneros de bactérias ou leveduras (fungos), os mais utilizados são os géneros de bactérias *Lactobacillus* e *Bifidobacterium*. Estes organismos vivos podem ser adicionados aos alimentos (iogurtes, bebidas fermentados à base de chá, entre outros) ou ser consumidos sob a forma de suplementos.

O papel dos probióticos na microbiota intestinal

É quase impossível falar de probióticos sem mencionar o conjunto de microrganismos que se concentram no intestino delgado, denominado de microbiota intestinal. Em condições normais, a relação entre a microbiota e o hospedeiro é de simbiose, na qual ambos beneficiam da associação estabelecida entre eles. Quando isto se verifica, a microbiota contribui para assegurar a integridade da mucosa intestinal, atuar ao nível da digestão de nutrientes (como a fibra) e da produção de outros compostos, e apresenta ainda uma ação na proteção do organismo contra agentes patogénicos, evidenciando também propriedades imunomoduladoras.

Os probióticos apresentam um papel relevante na microbiota intes-

tinal. Primeiramente, porque estimulam a proliferação de bactérias benéficas e capazes de promover as diferentes funções exercidas pelos microrganismos da microbiota. Adicionalmente, e considerando que são microrganismos benéficos, uma vez no nosso organismo, os probióticos mimetizam as ações características da microbiota, conferindo suporte à sua atuação. Assim, e em circunstâncias normais, quando se verifica a simbiose intestinal, o recurso a probióticos pode ser visto como um reforço da função intestinal, contribuindo até para a melhoria da tolerância e digestibilidade de alguns nutrientes, como é o caso da lactose em indivíduos com intolerância a este açúcar.

E quando há alterações intestinais?

Vários distúrbios e doenças intestinais têm sido associadas a um desequilíbrio da microbiota, a chamada disbiose. Quando isto acontece, os microrganismos presentes neste local demonstram uma capacidade reduzida para assegurar o correto funcionamento intestinal. Como resultado, pode verificar-se o desenvolvimento de sintomas que vão trazer desconforto ao indivíduo. É aqui que entram os probióticos que, segundo a evidência científica, podem apresentar resultados positivos no alívio destes sintomas.

A diarreia é uma das situações mais comuns de distúrbios intestinais. Na ausência de doença crónica, uma das causas mais comuns desta alteração na consistência das fezes prende-se com a toma de medicação com efeito antibiótico para o tratamento de infeções que, como consequência, podem eliminar parte dos organismos integrantes da microbiota. Isto traduz-se numa descompensação deste conjunto de microrganismos. A administração de probióticos durante ou após a realização da medicação antibiótica pode ajudar a minimizar este desequilíbrio e prevenir este fenómeno.

O papel dos probióticos também tem sido estudado na presença de doenças inflamatórias do intestino, como a Colite Ulcerosa ou a Doença de Crohn — doenças crónicas que, apesar de terem origem numa desregulação do sistema imunitário, afetam negativamente a microbiota, a mucosa e, por sua vez, a função intestinal. Estas doenças podem beneficiar da administração de probióticos, não só pelo seu papel como moduladores da resposta imunitária, mas também pelo reforço que conferem à microbiota. Estudos têm mostrado resultados promissores para a Colite Ulcerosa, revelando-se menos positivos no caso da Doença de Crohn.

E no sistema imunitário?

Do conjunto de propriedades dos probióticos, podemos ainda destacar a sua influência positiva ao nível do sistema imunitário, já que potenciam diretamente a atividade das células. De forma indireta, asseguram a integridade da barreira epitelial intestinal, e competem com agentes patogénicos, quando presentes no intestino. Mas, mesmo considerando a resposta imunitária, os probióticos não atuam apenas no trato gastrointestinal. A sua atividade pode revelar-se benéfica noutros tecidos. Numa revisão de estudos, foram analisados os possíveis efeitos dos probióticos na prevenção e diminuição da severidade de infeções do trato respiratório. Sugere-se que a combinação de *Lactobacillus* e de *Bifidobacterium* possa conferir um reforço da resposta imunitária e reduzir os sintomas associados a este tipo de infeções em indivíduos saudáveis.

Estes resultados têm aberto portas para o estudo dos efeitos dos probióticos em infeções de diferentes tecidos, o que pode vir a ajudar a perceber se a sua inclusão na terapêutica adotada é vantajosa. Ainda assim, é certo que a sua inclusão na alimentação traz benefícios para o organismo, promovendo não só a saúde intestinal, mas a saúde de um modo geral.

SABIA QUE...

NO CORPO HUMANO, EXISTEM MAIS MICRORGANISMOS DO QUE CÉLULAS?

€2,16

KEFIR DE VACA BIO
VIDA CELEIRO
420 g
Leite com fermentos lácteos e kefir.

€1,79

KOMBUCHA BIO FRAMBOESA
VIDA CELEIRO
370 ml
Bebida à base de chá verde fermentado com framboesa.

€14,99

PROBIÓTICOS BILLION DOPHILUS
VIDA CELEIRO
60 cápsulas
Suplemento alimentar à base de fermentos lácteos, com 15 estirpes de bactérias.

€47,25

FÓRMULA PROBIÓTICOS PARA MULHER
GARDEN OF LIFE
30 cápsulas
Suplemento alimentar com culturas vivas de bactérias, suporte do sistema digestivo e imunitário.

€28,75

FÓRMULA PROBIÓTICOS KIDS
GARDEN OF LIFE
30 comprimidos
Suplemento alimentar com culturas vivas, vitaminas C e D, para crianças a partir dos 3 anos.

KUZUYU

KUZUMOCHI

GOMA DOFU

No Japão é utilizado para a confeção de alguns pratos típicos, como por exemplo:

KUZUYU
→ Infusão japonesa.

KUZUMOCHI
→ Um tipo de mochi normalmente servido com gelado.

GOMA DOFU
→ Considerada uma entrada simples e refrescante.

Kuzu: o que é e como se utiliza?

Tem origem no Sudeste Asiático, e pode ser um aliado na cozinha. Nunca ouviu falar desta planta? Continue a ler este artigo.

Pueraria lobata, conhecida commumente como kuzu, é uma planta trepadeira da família das leguminosas, nativa do Sudeste Asiático. É capaz de se desenvolver em solos pobres em nutrientes e tem sido extensivamente pesquisada na medicina tradicional chinesa e na alimentação japonesa.

€10,29

RAIZ DE KUZU
CLEARSPRING
125 g
Amido espessante biológico e sem glúten.

COMO É CONSTITUÍDA?

Nesta planta, já foram identificados mais de 70 tipos de fitoquímicos, que podem ser divididos em quatro grupos. Os seus constituintes bioativos principais incluem isoflavonas e flavonoides, sendo a puerarina a isoflavona mais amplamente estudada nesta planta.

As raízes desta planta são conhecidas pela sua riqueza em amido e outros hidratos de carbono, sendo a forma desta raiz semelhante a outros tubérculos, como a batata ou o inhame. As raízes são normalmente utilizadas para obter amido kuzu – que tem sido considerado uma alternativa para outros agentes espessantes na culinária. Para se obter, é necessário que o amido seja separado dos restantes componentes da raiz da *Pueraria lobata*, para posteriormente ser desidratada e conservada em forma de pó ou em pequenos pedaços para ser comercializada.

COMO UTILIZAR?

A sua principal aplicação é como agente espessante, sendo considerado uma alternativa a outros tipos de amido. Em comparação com o amido de milho, em vez de utilizar 15 gramas, são necessárias apenas 5 gramas de amido de kuzu. Devido ao seu sabor neutro, pode ser utilizado para espessar e conferir uma textura suave e aveludada a sopas, molhos e pratos doces ou salgados.

70

NÚMERO DE TIPOS DE FITOQUÍMICOS IDENTIFICADOS NA PLANTA KUZU.

SABIA QUE...

A principal aplicação do kuzu na cozinha é como agente espessante?

Olá noites de inverno!

O produto de eleição para esta estação.
Infusão de aroma frutado e especiarias típicas da época.

com óleos essenciais

Descubra a restante gama de infusões Sonnentor

O poder dos cogumelos

Hoje em dia, são muito apreciados, e os seus benefícios para a saúde realçados. Saiba mais sobre estes fungos milenares.

A utilização de cogumelos remonta há milhares de anos em países como a China ou o Japão. Apesar da sua utilização milenar, apenas agora os cogumelos começam a despertar maior interesse na comunidade científica. Hoje, já se conhecem diversos benefícios do consumo destes fungos com um papel importante na saúde. Descubra mais no artigo que preparámos para si.

COGUMELO CORIOLUS

Coriolus versicolor

Contribui para a imunomodulação, isto é, intervém na regulação da resposta imunitária, devido à riqueza em dois polissacáridos, o péptido polissacárido (PSP) e a glicoproteína PSK – compostos bioativos que são, essencialmente, beta-glucanos (β-glucanos). O seu papel na imunidade do organismo relaciona-se com a defesa antioxidante e indução da morte de células malignas, que podem dar origem a processos cancerígenos. Este tipo de cogumelo auxilia, ainda, na regulação das células responsáveis por aumentar a resposta imunitária do organismo quando existe um agente infeccioso, assim como na diminuição da resposta quando a infecção já está controlada. Alguns estudos associam ao coriolus uma ação anti-inflamatória e de promoção da saúde do fígado, e da manutenção da memória. Este cogumelo pode ser também um importante aliado na prevenção do envelhecimento.

COGUMELO REISHI

Ganoderma lucidum

Conhecido em japonês como reishi, este fungo tem fama graças às suas diversas ações positivas na saúde. Os seus principais compostos bioativos são os polissacáridos e as glicoproteínas (como os β-glucanos), os terpenoides, alguns aminoácidos essenciais (como lisina, leucina, metionina), minerais (como fósforo, cálcio e magnésio) e compostos fenólicos (como a quercetina).

À semelhança do coriolus, também o reishi tem uma ação positiva na imunidade, ao estimular determinadas

CURIOSIDADE

O COGUMELO É CONSTITUÍDO PELO CORPO FRUTÍFERO, QUE É A PARTE HABITUALMENTE CONSUMIDA, E PELO MICÉLIO, QUE É A SUA RAIZ. ENQUANTO O PRIMEIRO SE DESENVOLVE EM DIAS, O SEGUNDO PODE PERMANECER ATIVO POR ANOS OU SÉCULOS. O MICÉLIO MAIS ANTIGO QUE SE CONHECE TEM 2000 ANOS.

células imunitárias, como os linfócitos B e T. Como antioxidante, pensa-se que possa contribuir para a prevenção de vários tipos de cancro.

No caso em particular do reishi, alguns estudos encontraram ainda uma associação positiva na prevenção da doença cardiovascular. Graças aos β-glucanos, este cogumelo pode reduzir a agregação plaquetária, assim como o colesterol LDL, o colesterol total e os triglicéridos. Outras condições que podem beneficiar com o consumo deste cogumelo são a hipertensão, a diabetes e os distúrbios do metabolismo do colesterol.

COGUMELO SHIITAKE

Lentinula edodes

Trata-se de um cogumelo rico naturalmente não só em polissacáridos, como em aminoácidos (como a arginina, leucina, isoleucina e lisina), vitaminas (sobretudo C, D e E), minerais (como o cálcio, magnésio e zinco) e fibra, entre outros compostos bioativos como o lentinano.

Em diversos estudos, foi identificada uma ação positiva dos lentinanos e dos polissacáridos do shiitake na regulação da imunidade, por estimular os linfócitos T e B. Curiosamente, parece atuar também de forma benéfica sobre a microbiota intestinal e exercer um papel regulador na saúde do intestino. A nível cardiovascular, o shiitake pode contribuir para a redução dos níveis de triglicéridos devido à ação antioxidante e dos β-glucanos.

COGUMELO OSTRA

Pleuratus ostreatus

Quando fresco, é um cogumelo muito perecível, motivo pelo qual não é tão comum encontrá-lo nas prateleiras do supermercado. Em alternativa, na versão desidratada ou em suplemento alimentar, o cogumelo ostra tem maior durabilidade, podendo constituir uma opção importante para a saúde cardiovascular.

Este cogumelo é rico em compostos como a mevinolina, em vitamina B3 (niacina), além dos tradicionais β-glucanos. O seu consumo pode apoiar a obtenção de níveis de colesterol mais saudáveis.

Em alguns estudos, os aminoácidos do cogumelo ostra demonstraram inibir a enzima conversora da angiotensina, contribuindo para melhorar os valores da pressão arterial.

A utilização de cogumelos remonta há milhares de anos em vários países; hoje, a comunidade científica reconhece os seus benefícios na saúde.

LEMBRE-SE!

NEM TODOS OS COGUMELOS SÃO COMESTÍVEIS. RECORRA SEMPRE A ESPÉCIES CONHECIDAS E DEVIDAMENTE IDENTIFICADAS COMO SEGURAS PARA CONSUMO.

PREVENIR O ENVELHECIMENTO

O COGUMELO CORIOLUS, DEVIDO ÀS SUAS PROPRIEDADES, É UM ALIADO PARA A PREVENÇÃO DO ENVELHECIMENTO.

SABIA QUE...

O COGUMELO CHAGA PODE AJUDAR A REDUZIR OS SINTOMAS DE FADIGA?

COGUMELO CHAGA

Inonotus obliquus

Utilizado com frequência na Ásia, em particular na Sibéria, o cogumelo chaga caracteriza-se pela sua riqueza em β-glucanos, polifenóis, triperpenoides e melanina.

Estes compostos demonstraram em alguns estudos exercer uma ação positiva sobre a imunidade e a prevenção do cancro, uma vez que, através da sua ação antioxidante, promovem o aumento da morte de células malignas.

À semelhança dos cogumelos anteriores, também este contribui para reduzir o risco cardiovascular, ao melhorar os valores de colesterol. Adicionalmente, parece favorecer a melhoria da sensibilidade à insulina, a hormona responsável por regular os níveis de glicose ("açúcar") no sangue. Além disso, o consumo deste cogumelo parece ser útil na redução dos sintomas de fadiga.

€36,45

COGUMELO MAITAKE BIO PÓ
KIKI HEAL+H
50 g
Suplemento alimentar que fornece 100% do extrato de cogumelo Maitake biológico em pó.

€36,45

COGUMELO REISHI BIO PÓ
KIKI HEAL+H
50 g
Suplemento alimentar que fornece 100% do extrato de cogumelo Reishi biológico em pó.

€36,45

COGUMELO OYSTER BIO PÓ
KIKI HEAL+H
50 g
Suplemento que fornece 100% do extrato de cogumelo Oyster biológico em pó.

€37,85

COGUMELO CHAGA BIO PÓ
KIKI HEAL+H
50 g
Suplemento alimentar com 100% extrato de cogumelo Chaga bio em pó.

€10,19

COGUMELOS SHIITAKE BIO
CLEARSPRING
40 g
Com um sabor amadeirado subtil, que acrescenta um toque gourmet em qualquer prato.

€40,43

REISHI SHIITAKE MAITAKE
SOLGAR
50 cápsulas
Suplemento alimentar isento de açúcar, sal, amido, levedura, trigo, glúten e produtos lácteos.

€3,80

MOLHO DE COGUMELOS BIO VEGAN
CONCA
185 g
Sem açúcares adicionados. Com levedura nutricional.

Aveia

UM CEREAL INDISPENSÁVEL

sobretudo no inverno

É consumida na sua forma integral, sendo, por isso, muito rica em nutrientes. Descubra como é versátil e como pode ser uma aliada neste inverno.

A *avena sativa* é um cereal nativo do norte da Europa, ainda que atualmente seja cultivada um pouco por todo o mundo. Consumida tradicionalmente entre os britânicos, a papa de aveia (*porridge*) alimentava os trabalhadores do campo por ser um alimento energético e de custo reduzido. Mas a sua versatilidade permite que seja utilizada em mais do que apenas meras papas. Descubra este cereal.

UM CEREAL VERSÁTIL

Pode ser usado de forma simples, em papas; adicionado ao iogurte, leite ou a batidos; permite fazer bebidas vegetais, confecionar bolos, barrinhas, bolachas, panquecas, pão... Quer seja em flocos, farelo ou em farinha, a aveia é uma opção saudável que pode ser ingerida diariamente, sendo ideal ao pequeno-almoço ou ao lanche.

PERFIL NUTRICIONAL

Do ponto de vista nutricional, a aveia apresenta, na sua maioria, hidratos de carbono de absorção lenta (60 a 70%), um elevado teor de fibra solúvel e proteínas. Possui ainda sais minerais como potássio, magnésio, zinco e fósforo, e vitaminas como a B1, ácido fólico e niacina.

€4,12

FLOCOS DE AVEIA FINOS, SEM GLÚTEN BIO
VIDA CELEIRO
800 g
Biológicos e sem glúten. Embalagem familiar. Prontos a consumir.

€1,62

FLOCOS DE AVEIA BIO INSTANTÂNEOS
VIDA CELEIRO
400 g
Biológicos, instantâneos e práticos. Ideais para confecionar batidos.

€1,27

BEBIDA DE AVEIA BIO
VIDA CELEIRO
1 L
Sem açúcares adicionados. Contém açúcares naturalmente presentes.

€3,63

TOSTAS ESTALADIÇAS DE AVEIA BIO
PAIN DES FLEURS
150 g
Estaladiças e sem glúten.

Declaração nutricional média por 100 g

ENERGIA	1550 kJ/366 kcal
LÍPIDOS	5,8 g
DOS QUAIS SATURADOS	1,2 g
HIDRATOS DE CARBONO	61,7 g
DOS QUAIS AÇÚCARES	3 g
FIBRA	6,7 g
PROTEÍNAS	13,5 g
SAL	0 g
VITAMINA B1	0,27 mg (25%*)
NIACINA	2,4 mg (15%*)
ÁCIDO FÓLICO	56 µg (28%*)
POTÁSSIO	350 mg (18%*)
FÓSFORO	220 mg (31%*)
MAGNÉSIO	120 mg (32%)
ZINCO	4,5 mg (4,5%*)

*VALOR DE REFERÊNCIA DO NUTRIENTE
FONTE: HTTP://PORTFIR.INSA.PT/#

BENEFÍCIOS

Além da sua versatilidade, este cereal tem vários benefícios para a saúde:

* Contém beta-glucano (fibra solúvel) que contribui para a manutenção de níveis normais de colesterol no sangue. Esta fibra dissolve-se parcialmente na água e atrasa a absorção de glicose, dificultando a absorção do colesterol total e do mau colesterol (LDL);
* Favorece o trânsito intestinal;
* Tem um baixo índice glicémico, o que promove a sensação de saciedade. Os hidratos de carbono de absorção lenta (promovem uma libertação prolongada da energia) ajudam a estabilizar os níveis de glicemia durante mais tempo. Apesar de não ser um alimento de baixo valor energético, pode ajudar na perda de peso e no combate à obesidade;
* Aumenta a resistência do organismo ao frio;
* Importante na alimentação dos desportistas, em casos de anemia, fraqueza e fadiga crónica. É muito útil em dietas de convalescentes, crianças em fase de crescimento e mulheres grávidas ou a amamentar.

A AVEIA CONTÉM GLÚTEN?

Ao contrário do que se pensava, a aveia não contém glúten na sua constituição natural. Todavia, a aveia pode facilmente ser contaminada por outros cereais que contêm glúten, pelo que é importante que os celíacos verifiquem sempre no rótulo se se trata de aveia isenta de glúten.

EXPERIMENTE

PAPAS DE AVEIA COM NOZES E PERA

PARA 1 PESSOA

INGREDIENTES

* 25 g nozes
* 40 g de flocos de aveia finos
* 1 pera
* 200 ml de bebida vegetal de aveia
* Extrato de baunilha q.b.

PREPARAÇÃO

→ Toste os flocos de aveia em lume médio, durante cerca de dois minutos, mexendo sempre.
→ Acrescente a bebida de aveia, o extrato de baunilha e as nozes picadas.
→ Deixe ferver, mexendo sempre, durante cinco minutos.
→ Corte uma pera em fatias, junte umas nozes e decore.

Saquetas de fruta e legumes bio

Sem adição de açúcares* e sem corantes nem conservantes

*Contêm açúcares naturalmente presentes.
Descubra a restante gama nas lojas Celeiro

UM SUPERALIMENTO POR DIA, NEM SABE O BEM QUE LHE FAZIA

Conheça sete dos tão falados "superalimentos", um termo que, apesar de só ter ganhado destaque nos últimos anos, já era utilizado no século XX.

Não existe uma definição científica para o termo "superalimento". No entanto, incluem-se neste grupo todos aqueles que ofereçam vários benefícios em simultâneo para a saúde de um indivíduo, devido ao seu valor nutricional. É importante ter em mente que, apesar de benéficos, nenhum alimento isolado, nem mesmo um superalimento, pode fornecer todos os nutrientes em quantidades que assegurem a saúde geral. Lembre-se que, para ser considerada saudável, a alimentação deve ser variada, equilibrada e completa.

Deixamos algumas sugestões, uma por cada dia da semana, para que possa experimentar e tirar o máximo partido de cada superalimento.

Açafrão-da-índia

Originária da Índia, como indica o nome, esta especiaria possui um polifenol denominado curcumina, que confere várias das propriedades que fazem desta planta um superalimento. Além de ser responsável pela sua cor amarela característica, a curcumina tem uma ação antioxidante. Estudos têm demonstrado também o papel do açafrão como imunomodulador, resultante das suas propriedades anti-inflamatórias, o que suporta a sua atuação ao nível do sistema imunitário.

Gengibre

Proveniente da Ásia, o gengibre não confere apenas aroma e sabor aos pratos a que é adicionado. O seu interesse prende-se também com as propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes que apresenta. Estas características são conferidas maioritariamente pela presença dos gingeróis, compostos polifenóis que fazem do gengibre um aliado no combate ao stresse oxidativo e no desempenho da resposta imunitária. Adicionalmente, tem sido estudado o seu efeito no alívio de sintomas gastrointestinais, como náuseas e vómitos, em indivíduos a realizar quimioterapia.

Spirulina

De tamanho microscópico e cor verde, esta alga apresenta valores consideráveis de proteína, vitamina B12, ferro, betacarotenos (responsáveis pela sua ação antioxidante) e ómega 6. Além de ser facilmente digerida, apresenta propriedades imunomoduladoras devido à sua capacidade antimicrobiana. Sugere-se ainda o potencial efeito benéfico que a alga apresenta ao nível do funcionamento intestinal, visto que pode atuar como probiótico.

A adição de spirulina à alimentação pode ser especialmente interessante em dietas vegetarianas e vegan, uma vez que fornece nutrientes geralmente mais difíceis de obter nestes regimes alimentares.

Açaí

Este fruto, proveniente do Brasil, ganhou bastante destaque nos últimos anos. A cor roxa resulta do seu teor em antocianinas que, em conjunto com os compostos fenólicos e flavonoides, são responsáveis pelas suas propriedades antioxidantes. Alguns estudos têm relatado a ação deste fruto na melhoria do perfil lipídico, possivelmente devido à presença das antocianinas. Curiosamente, e contrariamente à maioria das frutas, a polpa do açaí apresenta ainda um conteúdo relevante de ómega 9.

Ashwagandha

É o nome dado à planta *Withania somnifera*, proveniente de África e da Índia. Sendo uma das plantas adaptogénicas mais conhecidas, a sua ação principal passa por assegurar a homeostase de todo o corpo, estimulando uma resposta adequada perante fatores de stresse físicos, químicos, biológicos e psicológicos. Esta propriedade pode ter um impacto positivo na presença de perturbações mentais, como ansiedade ou depressão. Da sua composição, fazem parte compostos bioativos, como flavonoides e fenóis, que conferem ainda a esta planta um efeito antioxidante.

Sementes de cânhamo

Estas sementes derivam da *Cannabis Sativa L.*, no entanto, não apresentam propriedades psicoativas. São antes uma fonte conhecida de ómega 3 e 6, num rácio de 1:3 (considerado ideal), de proteína completa e de fibra. Adicionalmente, fornecem, em quantidades consideráveis, micronutrientes como vitamina E, zinco, magnésio, ferro e fósforo. O seu perfil nutricional, nomeadamente o conteúdo em ácidos gordos polinsaturados, faz destas sementes um alimento com propriedades benéficas ao nível da saúde cardiovascular.

Cacau cru

Quando fermentado, verificam-se algumas alterações na composição nutricional do cacau, sendo o seu teor proteico, de fibra e de teobromina ligeiramente superiores quando cru. O efeito positivo da teobromina, principal alcalóide presente no cacau (e, curiosamente, indicado no próprio nome da planta, *Theobroma cacao*), tem sido positivamente associado à saúde cardiovascular e ao humor, quando ingerido em doses não muito elevadas. Este fruto apresenta também valores consideráveis de flavanóis (da classe dos flavonoides) que, segundo estudos, pode conferir ao cacau um efeito positivo ao nível da diminuição da pressão arterial.

€1,45

SHOT GINSENG BIO
VIDA CELEIRO

60 ml

Shot biológico com frutos vermelhos, gengibre e beterraba bio.

€4,99

CURCUMA E PIMENTA PRETA EM PÓ BIO
ISWARI

150 g

Mistura com curcuma (açafrão-da-índia) e pimenta. Pode adicionar 1 a 2 colheres de chá a saladas, água morna ou bebida vegetal.

€7,49

SPIRULINA EM PÓ BIO
ISWARI

125 g

Adicionar 1 a 2 colheres de chá a sumos, batidos, iogurtes, entre outros.

€8,99

AÇAÍ EM PÓ BIOLÓGICO
VIDA CELEIRO

50 g

Adicionar uma colher de sopa a sumos, batidos, iogurtes ou sobremesas.

€5,39

SEMENTES DE CÂNHAMO BIO
VIDA CELEIRO

200 g

Adicionar uma colher de sopa a sumos, batidos, iogurtes, sopas ou saladas.

€7,99

ASHWAGANDHA EM PÓ BIO
ISWARI

150 g

Adicionar uma colher de chá a sumos, batidos, leite ou bebidas vegetais.

€3,99

CACAU MAGRO EM PÓ BIO
NATUREFOODS

200 g

Ideal para dissolver no leite. Pode ainda ser utilizado em bolos ou sobremesas.

O QUE SÃO GERMINADOS?

A germinação pode levar à degradação de compostos antinutrientes e a aumentar o valor nutricional e o sabor. Conheça as suas principais características.

Os alimentos germinados são obtidos através da germinação de sementes e colhidos antes do aparecimento de folhas, o que permite suavizar a estrutura, melhorar o valor nutricional e reduzir o conteúdo de fatores antinutricionais. A germinação é um processo em que podem ser utilizados vários tipos de sementes, como cereais e leguminosas, desde que sejam integrais. Além disso, não requer luz solar ou solo, pelo que pode ser realizada em casa, utilizando sementes específicas para germinar, recipientes de germinação e água, seguindo o modo de preparação indicado.

GERMINAÇÃO

A **primeira fase** inicia-se com uma rápida absorção de água pelas sementes secas, até que todos os constituintes estejam completamente hidratados. Na **segunda fase**, ocorre uma absorção limitada de água, mas uma forte atividade metabólica que pode levar à alteração da forma, consistência, sabor e digestibilidade. É nesta fase que existe a produção de várias enzimas, que permitem aumentar a biodisponibilidade dos nutrientes. Por último, na **terceira fase**, existe um aumento da absorção de água, que proporciona o alongamento celular, o qual dá origem ao alimento germinado.

AS PRINCIPAIS MUDANÇAS DURANTE A GERMINAÇÃO

As alterações vão depender de vários fatores, como o tipo de semente utilizado, as condições de humidade, temperatura e tempo de germinação. De forma geral, ocorre um aumento da digestibilidade proteica e do conteúdo de proteína e aminoácidos; em particular, há um aumento da quantidade de aminoácidos essenciais, como lisina, histidina, isoleucina, leucina, treonina e valina. Existe, ainda, uma redução de fatores antinutricionais, como fitatos, taninos e oxalatos, o que aumenta a biodisponibilidade de minerais, como folato, magnésio, fósforo, manganês e vitaminas do complexo B, C e E.

CUIDADOS COM A GERMINAÇÃO

As condições de germinação utilizadas são também ideais para a proliferação de bactérias nocivas, pelo que pode existir um risco de intoxicação devido à ingestão de alimentos germinados crus ou apenas ligeiramente cozinhados. Assim, torna-se essencial que existam cuidados na segurança alimentar destes alimentos, e caso a germinação seja caseira, deve respeitar as condições de utilização indicadas.

GERMINADOS NA INDÚSTRIA ALIMENTAR

Outra opção e que tem recebido mais atenção pela indústria alimentar, especialmente da panificação, é optar por produtos que contenham germinados na sua composição. A utilização de germinados como ingrediente permite melhorar o valor nutricional dos alimentos, incluir germinados na alimentação e diminuir o risco de contaminação microbiológica, devido ao processamento na produção destes produtos.

€2,44-€9,40

SEMENTES VARIADAS
GERMLINE
50 g-200 g
Sementes biológicas para germinar, de variedades como grão-de-bico, agrião, mostarda, quinoa.

€2,24-€13,44

SEMENTES VARIADAS
BAVICCHI
6 g-500 g
Sementes biológicas para germinar, de variedades como feijão, rúcula, manjericão, alfafa.

€12,40

GERMINADOR DE SEMENTES EM VIDRO
GERMLINE
1 unidade
Recipiente em vidro e uma tampa de plástico sem ftalatos nem bisfenol A (BPA). Basta juntar sementes e água.

€16,75

GERMINADOR DE SEMENTES EM CERÂMICA
GERMLINE
1 unidade
Recipiente em cerâmica e uma grelha em plástico sem ftalatos nem bisfenol A (BPA). De fácil utilização e muito decorativo. Ideal para a germinação de agrião, mostarda, manjericão.

€13,75

LIVRO "REBENTOS SAUDÁVEIS"
BAVICCHI
1 unidade
Tudo o que precisa saber sobre germinar, incluindo informações gerais e nutricionais de cada variedade, dicas e receitas para usar no dia a dia.

BIONAL

PRECISA DE CORTAR NO COLESTEROL?

SUPLEMENTO ALIMENTAR

BIONAL COLESTEROL *É A RESPOSTA.*

Se há um problema que não pode ficar sem resposta é o aumento dos níveis de colesterol. Para o ajudar a resolver de forma natural, experimente a eficácia de Bional Colesterol, o suplemento alimentar à base de extrato de alcachofra, que contribui para os níveis normais de lípidos no sangue.

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

ALCACHOFRA · ÓLEO DE LINHAÇA · LEVEDURA DE ARROZ VERMELHO

COMO TORNAR ESTA TRANSIÇÃO MAIS FÁCIL?

Os sintomas da menopausa afetam a qualidade de vida das mulheres de forma significativa. Mas algumas alterações no estilo de vida podem contribuir para uma melhoria do bem-estar nesta fase. Apresentamos-lhe um conjunto de estratégias, pelas quais pode optar.

A menopausa é caracterizada essencialmente pela cessação dos ciclos menstruais, ocorrendo, em média, entre os 45 e os 55 anos. Ainda que seja frequentemente vista como um único ponto no tempo, a transição para a menopausa ocorre ao longo de vários anos, sendo um processo dinâmico. Decorrente deste período, ocorrem flutuações hormonais que determinam alterações no ciclo menstrual e conduzem ao aparecimento de sintomas característicos, bem como a possíveis alterações no estado de saúde da mulher a médio e longo prazo. Alguns dos sinais e sintomas associados podem incluir aumento de peso, irritabilidade, afrontamentos, perturbações do sono, dores de cabeça mais frequentes, perda de massa muscular esquelética, pressão arterial mais elevada e alterações nos níveis de colesterol.

O QUE PODEMOS FAZER?

A terapia de reposição hormonal é um recurso comum, contudo, não é uma alternativa adequada ou desejada por todas as mulheres, nomeadamente, por questões de saúde.

Um conjunto de alterações ao nível do estilo de vida, bem como a toma de alguns suplementos alimentares em particular podem contribuir para facilitar esta transição.

AFRONTAMENTOS E SUORES NOTURNOS

Uma das preocupações mais comuns na menopausa são os sintomas vasomotores, definidos pela presença de afrontamentos e/ou suores noturnos. Alguns estudos indicam que a suplementação com fitoestrogénios, nomeadamente, isoflavonas, pode ajudar a aliviar estes sintomas. Quando ingeridos de forma regular em quantidades suficientes, podem exercer algum efeito semelhante ao estrogénio, contribuindo para aliviar os sintomas vasomotores. Adicionalmente, plantas como a salva e o lúpulo parecem ter também algum efeito benéfico neste aspeto.

Por outro lado, pode ser benéfico reduzir o consumo de cafeína e álcool, pois podem contribuir para agravar os sintomas vasomotores.

€39,75

MENOPAUSIS BIO
SUPERDIET

120 comprimidos

Suplemento alimentar à base de quatro plantas. Biológico.

€39,11

ISOFLAVONAS SUPER CONCENTRADAS
SOLGAR

60 comprimidos

Suplemento alimentar que fornece isoflavonas de soja.

€12,14

CITRATO DE CÁLCIO COM VITAMINA D3
SOLGAR

60 comprimidos

Suplemento alimentar que fornece citrato de cálcio e vitamina D3.

€14,00

ÓMEGA-3 1000 MG
VIDA CELEIRO

90 cápsulas

Suplemento alimentar à base de óleo de peixe.

€28,75

ASHWAGANDHA
GARDEN OF LIFE

60 comprimidos

Suplemento alimentar à base de Ashwagandha (erva-moura-sonífera).

€25,89

MENOPAUSE COMPLEX
VIRIDIAN

30 cápsulas

Suplemento alimentar à base de plantas.

SABIA QUE...

O CAFÉ E O ÁLCOOL PODEM CONTRIBUIR PARA AGRAVAR OS SINTOMAS DE AFRONTAMENTOS E SUORES NOTURNOS DURANTE A MENOPAUSA?

SAÚDE ÓSSEA

Entre os 30 e os 40 anos, inicia-se uma diminuição da densidade mineral óssea (DMO). A descida dos níveis de estrogénio durante a menopausa acelera este processo, aumentando o risco de osteoporose. Vários estudos demonstraram a importância de uma ingestão adequada de cálcio e vitamina D, para melhorar a DMO e prevenir a osteoporose e fraturas em adultos mais velhos. Além da prática de uma alimentação equilibrada, a inclusão de duas a três porções de laticínios ou alternativas vegetais enriquecidas em cálcio pode ser importante. Contudo, em alguns casos, será necessária suplementação, sendo importante avaliar os níveis séricos de vitamina D.

GANHO DE PESO

Durante a menopausa, verifica-se uma redução da massa muscular, geralmente acompanhada por um aumento da massa gorda – também associado a fatores de estilo de vida, como o sedentarismo. Ajustar a alimentação e praticar mais atividade física são fatores importantes para ajudar a prevenir esta alteração, para que possa fortalecer-se a massa muscular.

STRESSE E ANSIEDADE

Dadas as alterações características desta fase, não é atípico que as mulheres experienciem algum stresse e ansiedade. Além da adoção de estratégias que contribuam para o relaxamento, como a prática de exercício físico (caminhadas, yoga…), poderá ser também benéfico o recurso a alguns suplementos alimentares, por exemplo à base de ashwagandha ou açafrão (*saffron*) – plantas adaptogénicas.

SAÚDE CARDIOVASCULAR

A menopausa pode também associar-se ao aumento do risco cardiovascular. Neste aspeto, uma alimentação adequada é bastante importante para promover a regulação dos níveis de colesterol e pressão arterial. Alguns cuidados importantes:

- REDUÇÃO DO CONSUMO DE SAL;
- REDUÇÃO DA INGESTÃO DE GORDURAS SATURADAS E DE AÇÚCAR REFINADO;
- AUMENTO DA INGESTÃO DE FIBRA (COMO FRUTAS, VEGETAIS E CEREAIS INTEGRAIS).

A suplementação com ómega 3, em particular, pode ser benéfica no sentido da redução do risco cardiovascular.

ENTRE OS 45 E OS 55 ANOS

IDADE EM QUE, EM MÉDIA, OCORRE A MENOPAUSA. PORÉM, ESTA FASE DA VIDA EM ALGUMAS MULHERES PODE ACONTECER MAIS CEDO.

PREVENÇÃO E HIGIENE ORAL

FIO DENTÁRIO
DEVE SER USADO, PELO MENOS, UMA VEZ POR DIA, ESPECIALMENTE À NOITE. PODE OPTAR POR USAR ANTES DA ESCOVAGEM DOS DENTES.

Sabe o que deve fazer diariamente para manter a sua boca e os seus dentes saudáveis?

Uma adequada higiene oral é fundamental para prevenir o desenvolvimento de cáries e doenças nas gengivas, consistindo, assim, num conjunto de práticas que tem como objetivo prevenir doenças bucais. Veja algumas sugestões neste artigo, de modo a promover uma correta higienização da sua boca.

1 Higienizar os espaços interdentários

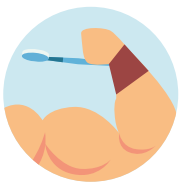
Antes de escovar os dentes, é importante limpar o espaço que existe entre eles, com fio dentário e/ou escovilhão interdentário. Este gesto é fundamental para remover os restos de alimentos e bactérias, assim como permitir otimizar a ação da pasta dentífrica em todas as zonas dentárias. Deve utilizar o fio dentário e/ou escovilhão entre os dentes, pelo menos, uma vez por dia, especialmente à noite.

2 Escovar os dentes

Uma escovagem adequada remove eficazmente os restos de alimentos. Mas lembre-se que ao escovar não é necessário aplicar muita força e que a escova deverá estar inclinada em direção à linha da

ESCOVAGEM

INCLINAR A ESCOVA EM DIREÇÃO À LINHA DA GENGIVA, NUM ÂNGULO DE 45 GRAUS



NÃO APLICAR DEMASIADA FORÇA AO ESCOVAR

ESCOVAR DURANTE CERCA DE 2 MINUTOS

€2,99

ESCOVA DE DENTES ECOLÓGICA
THE ECO GANG
1 unidade
Escova de dentes ecológica, com cabo e cerdas de origem vegetal.

€4,69

PASTA DENTÍFRICA COM FLÚOR – MENTA FRESCA
THE HUMBLE
75 ml
Pasta dentífrica com flúor e com sabor a menta fresca.

€4,99

FIO DENTÁRIO COM APLICADOR
THE ECO GANG
50 unidades
Fio dentário com aplicador de origem vegetal, com sabor a menta.

€4,19

ESCOVILHÃO
THE HUMBLE
6 unidades
Escovilhões interdentários de bambu. Tamanho 0-0,40 mm.

€9,95

RASPADOR DE LÍNGUA
STAR PHYSIQUE
1 unidade
Raspador de língua.

€8,39

ELIXIR ORAL
DR. ORGANIC
500 ml
Elixir oral de aloé vera bio.

gengiva, num ângulo de 45 graus. A Ordem dos Médicos Dentistas indica um truque que lhe pode ser útil na escovagem, para manter os seus dentes saudáveis, seguindo a técnica 2 x 2 x 2:

2 vezes por dia UMA DAS QUAIS ANTES DE DORMIR

2 minutos POR ESCOVAGEM

2 horas sem comer A SEGUIR À ESCOVAGEM E ÀS REFEIÇÕES PRINCIPAIS

3 Limpar a língua

A limpeza da língua é uma técnica antiga e uma parte importante da rotina diária ayurvédica. Ao fazê-lo, auxilia a remover resíduos de alimentos, bactérias e células mortas da superfície da língua. Pode optar por utilizar um raspador de língua e limpar suavemente, de trás para a frente. Utilize, por exemplo, o raspador de língua após escovar os dentes, duas vezes ao dia, ou logo pela manhã, antes de escovar, de modo a obter uma sensação agradável de limpeza ao início do dia.

APONTE NA AGENDA

Visite o dentista de forma regular. O ideal é que o faça, pelo menos, duas vezes por ano (de seis em seis meses).

4 Utilizar um elixir

Bochechar com um elixir pode ser incluído na sua rotina de higiene oral, consoante a indicação/opinião do seu dentista ou profissional de saúde. Este hábito é um complemento ao uso da pasta de dentes, mas não substitui a escovagem ou a utilização do fio dentário.

TOP 4 - SUBSTÂNCIAS PARA AS SUAS GENGIVAS:

1. **VITAMINA C:** ajuda a proteger a mucosa das gengivas;
2. **VITAMINA D:** importante na manutenção da densidade mineral óssea, nomeadamente do osso alveolar;
3. **COENZIMA Q10:** atua como antioxidante, havendo estudos que sugerem que tem um papel no controlo da inflamação gengival;
4. **ZINCO** é um importante componente do esmalte dentário.

TOME NOTA

PARA UNS DENTES SAUDÁVEIS, NÃO SE ESQUEÇA DE:

↓ Reduzir a quantidade e frequência da ingestão de alimentos açucarados, pois o consumo de açúcar constitui um dos principais fatores de risco para as cáries dentárias

↓ Evitar o consumo de tabaco e álcool

Solução salina para lavagem nasal

Com a quantidade e pressão adequada de água para a limpeza das membranas mucosas do nariz

À venda nas lojas Celeiro e em celeiro.pt

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.

A alimentação tem um papel preponderante para a saúde dos ossos, tendo a proteína um lugar de destaque. Por isso, aposte na ingestão de alimentos ricos neste nutriente.

IDADE SÉNIOR

Dicas para aumentar a ingestão de proteína

Com a idade, ocorrem diversas alterações no organismo, como a perda mais acentuada de massa muscular. Torna-se importante adotar alguns cuidados adicionais para a promoção de um envelhecimento saudável.

A perda de massa muscular associada à idade é um processo natural, ao qual se dá o nome de sarcopenia. De acordo com um estudo, estima-se que entre os 20 e os 78 anos, ocorra uma perda de cerca de metade da quantidade corporal de massa muscular. Ao mesmo tempo, ocorre um aumento equivalente da massa gorda. Esta transição contribui não só para aumentar a fragilidade muscular e o risco de quedas, devido aos problemas de equilíbrio, como também provoca um aumento do risco cardiovascular.

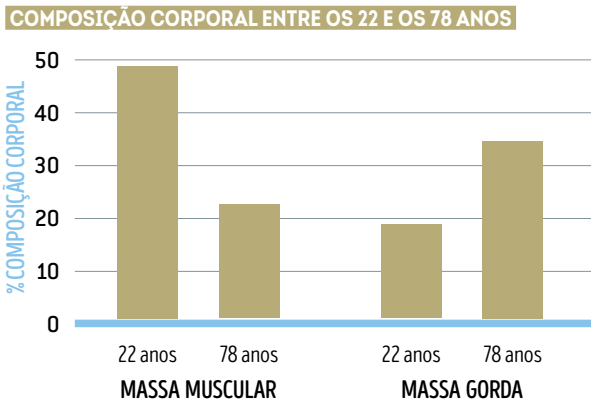
A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO

O principal local para armazenamento das proteínas ingeridas através da dieta é o músculo esquelético. As necessidades de ingestão de proteína são influenciadas por uma multiplicidade de fatores. Estima-se que 38% dos homens adultos e 41% das mulheres adultas tenham uma ingestão de proteínas alimentares inferior à dose diária de referência.

FATORES QUE AFETAM AS NECESSIDADES DE PROTEÍNA

- Estado geral de saúde
- Prática regular de atividade física
- Stresse
- Hábitos tabágicos
- Consumo excessivo de álcool

Entre os 20 e os 78 anos, estima-se que ocorra uma perda de cerca de metade da quantidade corporal da massa muscular.



COMO AUMENTAR O CONSUMO DE PROTEÍNA

Assegure-se que inclui uma fonte alimentar de proteína em todas as 5 a 6 refeições diárias.

PORQUÊ Fazer refeições frequentes e de pequeno volume ao longo do dia contribui para manter os níveis de glicemia mais equilibrados e fornecer energia ao organismo de forma constante. Assim, evita-se recorrer a fontes alternativas, como o glicogénio muscular, e melhora-se a preservação da massa muscular. Se tiver um regime vegetariano ou vegan, assegure-se que consome diferentes fontes vegetais de proteína, para conseguir ingerir todos os aminoácidos essenciais. Neste campo, a soja destaca-se, por ser uma proteína completa.

COMO Inclua em cada uma das refeições, pelo menos, uma opção de produtos lácteos ou suas alternativas vegetais à base de soja, leguminosas, frutos oleaginosos, sementes, carnes magras (de preferência), peixe, soja, tofu, seitan e ovos.

Escolha alimentos que constituem fontes concentradas de proteína

PORQUÊ Quando existe maior dificuldade no reforço do consumo alimentar por questões relacionadas, por exemplo, com a falta de apetite e ingestão alimentar insuficiente, pode ser útil reforçar a densidade nutricional das refeições. Hoje em dia, existem diversas opções no mercado que consistem em fontes concentradas de proteína, para facilitar o aumento da ingestão deste nutriente.

COMO Conforme as sugestões de utilização do alimento indicadas na embalagem, adicione uma porção de proteína do soro de leite (whey) ou de proteínas vegetais (extraídas de alimentos como a ervilha, cânhamo, soja, spirulina) a água, sumos ou smoothies, bebidas vegetais ou leite, conforme a necessidade. Pode ainda adicionar estes alimentos às suas receitas de barras ou bolinhas, ou biscoitos, para uma dose extra de proteína. Se preferir algo mais prático, pode optar pelas barras proteicas já preparadas que existem no mercado.

Opte por cereais com um teor em proteína mais elevado

PORQUÊ Uma dieta equilibrada deve incluir alimentos de todos os grupos alimentares, para que forneça proteínas, hidratos de carbono e gorduras em quantidades apropriadas. Alguns cereais, apesar de serem bons fornecedores de hidratos, podem também constituir fontes relevantes de proteínas, e, com isso, ajudar a melhorar o consumo global deste nutriente e a qualidade geral da dieta. Destaca-se a quinoa, um pseudocereal, por conter todos os aminoácidos essenciais e ser considerada uma proteína completa.

COMO Prefira cereais integrais aos refinados, sendo a aveia o cereal mais completo em aminoácidos essenciais. Utilize-os ao pequeno-almoço ou nas refeições intermédias da manhã e do lanche. Nas refeições principais, troque o arroz ou as batatas por pseudocereais, como a quinoa e o trigo sarraceno, que são acompanhamentos bastante completos.

Atenção!

SE SOFRE DE ALGUMA DOENÇA, PRINCIPALMENTE DE RINS OU DE FÍGADO, CONSULTE O SEU MÉDICO, NUTRICIONISTA OU OUTRO PROFISSIONAL DE SAÚDE, ANTES DE REFORÇAR O CONTEÚDO DE PROTEÍNA NA SUA DIETA. PARA MELHORES RESULTADOS, DEVE MANTER UM ESTILO DE VIDA ATIVO E A PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA, PARA QUE O ESTÍMULO ALIMENTAR PROMOVA UMA MANUTENÇÃO ADEQUADA DA MASSA MUSCULAR. DEVE AINDA TER UMA ALIMENTAÇÃO DIVERSIFICADA E AJUSTADA ÀS NECESSIDADES DO SEU ORGANISMO.

€53,29

PROTEÍNA VEGETAL EM PÓ SPORT SABOR CHOCOLATE
GARDEN OF LIFE
840 g
Vegan. Contém edulcorantes. Sem glúten. Sem corantes artificiais nem conservantes.

€34,90

PREPARADO PÓ DE PROTEÍNA VEGETAL - SABOR A BANANA E CANELA
MUKE
450 g
Com proteína de ervilha e de arroz.

€12,99

PROTEÍNA DE SOJA EM PÓ NATURAL
PULSIN
250 g
Com isolado de proteína de soja em pó.

€2,99

OPTIMUM PROTEIN SHAKE MORANGO
ON OPTIMUM NUTRITION
330 ml
Batido proteico com leite, com sabor a morango. Ultrapasteurizado.

€3,59

QUINOA BRANCA BIO
NATUREFOODS
500 g
Versátil e ideal para os seus pratos.

€2,49

SOJA AMARELA BIO
NATUREFOODS
500 g
Um ingrediente prático para receitas vegetarianas.

€12,90

PROTEÍNA VEGETAL BAUNILHA
BETTERY
240 g
Com proteína de ervilha e enzimas digestivas.

VITAMINA D:

o que dizem os novos estudos

Em insuficiência, pode causar problemas de saúde. Saiba o que descobriram os estudos mais recentes sobre esta vitamina essencial ao organismo.

A vitamina D é uma vitamina solúvel em gordura. É obtida pelo organismo, principalmente através da exposição da pele à radiação UVB e, em pequena proporção, através da ingestão de alimentos de origem animal, como óleo de fígado de bacalhau, salmão e gema de ovo.

O défice de vitamina D é considerado um problema de saúde mundial que afeta mais de mil milhões de crianças e adultos em todo o mundo. Em Portugal, 66% dos adultos apresentam insuficiência/deficiência de vitamina D.

O défice desta vitamina tem vindo a ser associado à gravidade de diversas doenças, como osteoporose e raquitismo, sarcopenia, esclerose múltipla, doenças cardiovasculares, diabetes, infeções, doenças autoimunes e cancro. Além disso, vários estudos demonstraram uma associação entre o défice de vitamina D e o aumento da mortalidade.

OSSOS → O efeito da vitamina D associado à saúde óssea está bem documentado. A vitamina D pode promover a absorção de cálcio e fósforo, mantendo a homeostase do cálcio para a mineralização adequada dos ossos. Alguns estudos têm demonstrado que a suplementação de vitamina D juntamente com cálcio, além de proporcionar a absorção intestinal deste último, também pode levar a uma diminuição do risco de queda.

66%

DOS PORTUGUESES ADULTOS TEM INSUFICIÊNCIA DE VITAMINA D.

SINTOMAS DE DEPRESSÃO → A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que mais de 264 milhões de pessoas sejam afetadas pela depressão em todo o mundo. Trata-se de um transtorno mental que pode causar efeitos incapacitantes de humor e ansiedade, diminuição do apetite ou alimentação excessiva e incapacidade de praticar exercício.

Uma meta-análise de 2022 demonstrou que parece existir uma associação protetora significativa entre a vitamina D sérica e o risco geral de depressão. Verificou que níveis séricos de vitamina D mais elevados estão associados a menor prevalência de depressão, e que a suplementação pode ajudar na redução dos sintomas desta doença. Além disso, foi demonstrado um maior risco de depressão entre os participantes com idade igual ou inferior a 50 anos, e níveis séricos de vitamina D mais baixos[1].

SISTEMA IMUNITÁRIO → O défice de vitamina D também parece estar associado à desregulação do sistema imunitário, já que esta vitamina desempenha um papel importante na ação e proliferação de várias células imunitárias. Uma revisão sistemática de 2023 demonstrou que o baixo nível de vitamina D pode aumentar as taxas de infeções, de complicações e de mortalidade por tuberculose e doenças respiratórias virais em crianças e adultos, incluindo a infeção por SARS-CoV-2[2].

€9,99

VITAMINA D3 4000 UI
VIDA CELEIRO
60 cápsulas
Suplemento alimentar com vitamina D3 (colecalciferol) 4000 UI.

€20,99

VITAMINA D 1000 UI
BETTERYOU
15 ml
Suplemento alimentar em spray oral com vitamina D 1000 UI 25µg vegan.

€44,78

CITRATO DE CÁLCIO E VITAMINA D
SOLGAR
240 comprimidos
Suplemento alimentar com citrato de cálcio e vitamina D.

€35,99

CÁLCIO E VITAMINAS D E K
GARDEN OF LIFE
150 comprimidos
Suplemento alimentar com cálcio, vitaminas D e K.

1. MUSAZADEH V, KERAMATI M, GHALICHI F, KAVYANI Z, GHOREISHI Z, ALRAS KA, ET AL.. VITAMIN D PROTECTS AGAINST DEPRESSION: EVIDENCE FROM AN UMBRELLA META-ANALYSIS ON INTERVENTIONAL AND OBSERVATIONAL META-ANALYSES. PHARMACOL RES. (2022) 2022:106605. 10.1016/J.PHRS.2022.106605

2. WIMALAWANSA SJ. INFECTIONS AND AUTOIMMUNITY-THE IMMUNE SYSTEM AND VITAMIN D: A SYSTEMATIC REVIEW. NUTRIENTS. 2023 SEP 2;15(17):3842. DOI: 10.3390/NU15173842. PMID: 37686873; PMCID: PMC10490553.

SUPERDIET

O melhor

da natureza para si

— em qualquer estação —

Suplementos alimentares

TORNAR UMA SIMPLES *Sopa* NUMA REFEIÇÃO EQUILIBRADA

Pode ser um alimento bastante versátil, mas completo nutricionalmente, servindo-nos como uma refeição prática, rápida e saudável.

A sopa, um alimento tradicionalmente presente na culinária portuguesa, resultado da cozedura de diversos alimentos, por norma de origem vegetal, pode ser de facto um alimento bastante versátil e completo nutricionalmente. Estima-se que a sua origem remonte à Pré-História, tendo surgido em regiões vulcânicas onde se formavam poças de água quente. Atualmente, identificamos diversos benefícios no consumo deste alimento, que tem vindo a manter-se presente na nossa alimentação.

QUAIS OS BENEFÍCIOS DO CONSUMO DE SOPA?

Dado o seu perfil nutricional, a sopa tem vários benefícios na nossa saúde:

- Importante fonte de vitaminas e minerais na alimentação diária;
- De forma geral, tem um baixo valor calórico e contribui para aumentar a saciedade, especialmente quando consumida ao início das refeições;
- Contribui para a hidratação, dado o seu elevado conteúdo em água;
- É um alimento versátil, podendo constituir um prato principal, quando devidamente enriquecida.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda uma ingestão mínima diária de 400 g de frutas e vegetais, de forma a ajudar a prevenir o desenvolvimento de doenças como o cancro, diabetes, obesidade ou cardiovasculares. O consumo de sopa, além dos restantes benefícios identificados, contribui primeiramente para atingir esta recomendação.

A SOPA COMO REFEIÇÃO

Em algumas situações, pode fazer-nos sentido e ser-nos útil que a sopa sirva como refeição principal. Seja para um jantar mais leve ou um almoço mais rápido, mas ainda assim saudável, a sopa pode ser uma boa opção.

Para que seja uma refeição equilibrada, devemos enriquecê-la, recorrendo a alimentos ricos em proteína, como as leguminosas, ovo, peixe ou carne, incorporando-os na receita – seja através de receitas mais tradicionais ou criativas.

HORTÍCOLAS DE INVERNO

- Agrião
- Abóbora
- Acelgas
- Brócolos
- Couve-flor
- Couve galega
- Couve portuguesa
- Espinafres
- Nabo
- Nabiças
- Repolho

€5,39

SEMENTES DE CÂNHAMO BIO
VIDA CELEIRO
200 g
Sementes de cânhamo descascadas biológicas.

€5,99

LEVEDURA NUTRICIONAL EM FLOCOS
NATUREFOODS
125 g
Flocos de levedura nutricional Engevita, com alto teor de vitamina B12.

€25,99

PÉPTIDOS DE COLAGÉNIO SABOR NEUTRO
VITAL PROTEINS
284 g
Péptidos de colagénio, com sabor neutro, em formato de suplemento alimentar em pó.

€1,60

FEIJÃO BRANCO BIO
VIDA CELEIRO
400 g
Feijão branco cozido biológico.

€6,49

SOPA INSTANTÂNEA MISO COM TOFU
CLEARSPRING
40 g
Sopa instantânea de miso com tofu.

Desta forma, podemos identificar três elementos de destaque e que deverão estar presentes no que toca à confeção de sopas completas, ou seja, que poderão servir como uma refeição:

HIDRATOS DE CARBONO Batata, batata-doce ou até arroz e massa são algumas das opções. Representam boas fontes de hidratos de carbono, fibras, vitaminas e minerais. Na base da sopa, coloque apenas um destes alimentos;

PROTEÍNA De origem vegetal ou animal, deve estar presente uma componente proteica. As leguminosas, por exemplo, podem ser uma ótima opção para enriquecer as sopas, por serem ricas em proteína de origem vegetal e por fornecerem fibras, ferro, zinco, ácido fólico e vitaminas do complexo B.

HORTÍCOLAS Hortaliças (folhas e ramas), como a couve, alface, nabiças e couve-flor, e legumes (raízes, talos e frutos), como a cenoura, alho francês e tomate. Fornecem água, fibras, vitaminas (desde carotenos, vitaminas do complexo B e C) e minerais (como o potássio).

OUTRAS OPÇÕES PARA ENRIQUECER A SUA SOPA

→ **A levedura nutricional ou de cerveja polvilhada na sopa, além de conferir sabor, representa uma fonte adicional de vitaminas e proteína;**

→ **Também as sementes, como de abóbora ou cânhamo, podem ser ótimas opções para adicionar à sopa;**

→ **O colagénio em pó com sabor neutro pode ser uma opção para incrementar o valor proteico da sopa enquanto refeição.**

COMO TER UMA SOPA AINDA MAIS SAUDÁVEL

Não devemos ter em atenção apenas os produtos que escolhemos para ingredientes principais da sopa. Para uma sopa mais saudável...

* Condicione a adição de sal. Experimente recorrer a caldos caseiros ou ervas aromáticas, como a salsa e os coentros, para conferir mais sabor às suas sopas;
* Prefira o azeite como gordura de eleição. Adicione-o, preferencialmente, no final da cozedura;
* Opte por ingredientes frescos, da época e, sempre que possível, de origem biológica.

Sopas completas a experimentar

MINESTRONE

Um tipo de sopa tradicional da Sardenha (Itália), na qual se utilizam leguminosas, como o feijão, incluindo também um tipo de massa, tudo incorporado num caldo à base de tomate, legumes da época e ervas aromáticas.

SOPA DE GRÃO COM ESPINAFRES

Uma alternativa mais tradicional portuguesa, à qual podemos recorrer para uma refeição rápida, fácil e saudável. Com o grão-de-bico como fonte de proteína vegetal e uma base rica em legumes, é ainda complementada com espinafres, para uma fonte adicional de vitaminas, minerais e fibra.

Produtos ecológicos para limpeza de roupa e loiça

Conhece os produtos da colmeia?

Mel, geleia real, própolis... sabe o que têm em comum? Além de serem produzidos pelas abelhas, podem ajudá-lo a proteger-se neste inverno.

Os benefícios destes produtos naturais já eram explorados há longos anos, dando inclusive origem à apiterapia. A intensidade das propriedades que apresentam pode variar ligeiramente consoante a origem geográfica, sazonal e botânica. Há ainda um longo caminho a percorrer na investigação destes produtos, que parecem ter influência a vários níveis. No entanto, deixamos-lhe aquelas que são as propriedades com maior consenso até ao momento.

SABE PORQUE DIFICILMENTE SE ESTRAGA O MEL?

O mel possui um teor muito reduzido de água, sendo maioritariamente composto por hidratos de carbono. É por essa razão que o mel aguenta tanto tempo em nossas casas sem se estragar.

Mel

* Considerada uma das substâncias mais antigas utilizadas para finalidades terapêuticas, o mel é, certamente, o produto da colmeia mais conhecido por todos. Produzido por diferentes espécies de abelhas, atribuem-se a esta substância natural propriedades antimicrobianas, em parte conferidas pelo seu pH ácido, capaz de inibir a atividade dos agentes patogénicos, nomeadamente bactérias. É maioritariamente composto por hidratos de carbono e possui um teor muito reduzido de água (razão pela qual dificilmente se estraga), apresentando ainda um teor de compostos flavonoides e outros polifenóis, responsáveis pelas suas propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias.

SABIA QUE...

... uma das grandes diferenças entre o mel e a geleia real tem que ver com a composição nutricional? A geleia real tem um maior teor proteico e hídrico que o mel.

Geleia real

* De cor branca-amarelada, esta substância segregada por abelhas difere do mel maioritariamente devido à sua composição nutricional, cujo teor proteico e hídrico são superiores. A presença de alguns dos aminoácidos que compõem as proteínas da geleia são responsáveis pela sua atividade antioxidante. Já as propriedades antimicrobianas resultam da ação de péptidos e de um ácido carboxílico característicos da geleia real. Alguns estudos têm também revelado o seu papel na modelação da resposta imunitária, através da estimulação de mecanismos associados à eficácia desta resposta.

Própolis

* Esta substância resinosa é usada pelas abelhas com o objetivo de conferir reparação e proteção na colmeia. De todos os produtos da colmeia, a própolis é a que apresenta um maior conteúdo em compostos fenólicos, que têm sido amplamente estudados pelo seu potencial antioxidante. A presença destes compostos também proporciona a esta resina uma ação antimicrobiana, da qual se sugere a sua atividade na proteção contra vírus, por promover a inibição dos mecanismos de infeção destes agentes patogénicos. Por conta das propriedades antimicrobianas, sugere-se então a sua ação benéfica no funcionamento do sistema imunitário.

€6,99

GOMAS DE PRÓPOLIS COM MEL BIO
PROPOLIA
45 gramas
Gomas com mel e própolis, sem glúten. Apto a partir dos 3 anos.

€15,99

SPRAY BUCAL COM PRÓPOLIS E MEL BIOLÓGICO
PROPOLIA
20 ml
Suplemento alimentar com própolis e mel.

€28,19

PROPEX GOTAS PRÓPOLIS
ORTIS
50 ml
Suplemento alimentar em gotas, à base de extrato alcoólico de própolis.

€16,99

GELEIA REAL BIO
ORTIS
24 comprimidos
Suplemento alimentar com geleia real. Comprimidos mastigáveis.

€31,85

GELEIA REAL, MEL DE ACÁCIA E PÓLEN BIO
SUPERDIET
20 ampolas
Suplemento alimentar à base de geleia real, mel de acácia e pólen.

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 medico ou técnico de saúde antes de tomar este suplemento. Não utilizar em casos de hipersensibilidade ou alergia a qualquer um dos constituintes. Disponível excluvisamente nas lojas Celeiro.

6 SINAIS DE QUE PODE PRECISAR FAZER UM CHECK-UP AO CORAÇÃO

É um dos principais órgãos do corpo humano, tendo como principal função o transporte do sangue para todas as partes do corpo, fornecendo assim oxigénio e nutrientes às células. Torna-se, por isso, fundamental estar atento à saúde e adequado funcionamento deste órgão.

O sistema cardiovascular é formado pelo coração e vasos sanguíneos, e as doenças que o afetam são responsáveis por cerca de um terço do total das mortes em Portugal. Esteja, por isso, atento aos sintomas e sinais que destacamos e cuide do seu coração:

Dor no peito não é sinónimo de problema cardíaco. Contudo, se for uma dor intensa e súbita, deve ter especial atenção

1 Fica ofegante após atividades ligeiras

Se nota que está constantemente cansado após atividades ligeiras de rotina, como caminhar na rua ou subir um pequeno lance de escadas, deve verificar a causa desta falta de resistência, pois pode ser um sinal de insuficiência cardíaca (doença crónica em que o coração não bombeia o sangue necessário para o bom funcionamento do organismo).

SABIA QUE

A FREQUÊNCIA CARDÍACA É CONSIDERADA ALTA QUANDO ATINGE VALORES ACIMA DOS 100 BPM (TAQUICARDIA)?

2 Pernas inchadas

É comum, por vezes, com o calor ou por ficar muitas horas em pé ou sentado, sentir inchaço nas pernas, sem que isso seja um sintoma grave. Porém, se o inchaço permanece ou se existem outros sintomas como dor, vermelhidão intensa ou dificuldade em caminhar, é preciso avaliar melhor a situação, pois pode representar um sintoma de uma condição subjacente mais séria.

1/3
DAS MORTES EM PORTUGAL DEVE-SE A DOENÇAS CARDIOVASCULARES

3 Cansaço excessivo

É fácil associar o cansaço e a falta de energia a um estilo de vida stressante e agitado. Contudo, o sintoma de cansaço extremo pode ter outras origens e deve ser investigado, especialmente se ocorrer com frequência.

4 Dor ou aperto no peito

Sentir dor no peito não é sinónimo de ter um problema cardíaco, pois a dor torácica pode ter diversas causas. No entanto, uma dor de intensidade forte e súbita no centro do peito, acompanhada de outros sintomas, como náuseas, vómitos, suores, falta de ar, deve ser alvo de especial atenção e de urgência.

5 Pulsação elevada, mesmo em repouso

A frequência cardíaca é o número de vezes que o coração bate por minuto. O seu valor normal num adulto varia entre 60 e 100 batimentos por minuto (bpm). A frequência cardíaca é considerada alta quando atinge valores acima dos 100 bpm (taquicardia), tornando-se preocupante quando a pessoa apresenta em repouso, e de forma persistente, batimentos cardíacos acelerados. A taquicardia pode ser uma resposta normal e ocasional do coração a situações e estímulos externos, como a prática de exercício físico mais extenuante ou ao stresse emocional. Contudo, quando se torna crónica, não deve ser ignorada, pois pode ser um sinal de um problema cardíaco.

6 Gengivas inflamadas

Estudos recentes sugerem uma possível ligação entre a periodontite (inflamação crónica da gengiva) e a hipertensão arterial. Pessoas com periodontite têm uma maior probabilidade de apresentarem hipertensão arterial, especialmente quando há inflamação gengival ativa. Embora a relação exata entre a periodontite e doenças cardiovasculares seja ainda pouco conhecida e alvo de vários estudos e pesquisas, podemos dizer que cuidar da saúde bucal é fundamental para reduzir o risco de periodontite e que uma boa higiene oral pode ter um impacto positivo na saúde cardiovascular.

Coração: nutrientes em destaque

- ÔMEGA 3
- RESVERATROL
- COENZIMA Q10

Para prevenir doenças cardiovasculares e manter um coração e vasos saudáveis, deve:

- PROCURAR TER UM PESO CORPORAL ADEQUADO (IMC - ÍNDICE DE MASSA CORPORAL NO INTERVALO NORMAL);
- VIGIAR OS NÍVEIS DE TENSÃO ARTERIAL E DA FREQUÊNCIA CARDÍACA;
- MANTER NÍVEIS ADEQUADOS DE LÍPIDOS NO SANGUE (COLESTEROL TOTAL, LDL, HDL E TRIGLICÉRIDOS);
- PRATICAR UMA ALIMENTAÇÃO COMPLETA, EQUILIBRADA E VARIADA: ESCOLHER GORDURAS SAUDÁVEIS COMO OS ÔMEGA 3, PRESENTES SOBRETUDO NO PEIXE GORDO, REDUZIR O CONSUMO DE SAL E PRIVILEGIAR ALIMENTOS RICOS EM FIBRA;
- PRATICAR CERCA DE 30 MINUTOS DE ATIVIDADE FÍSICA MODERADA POR DIA.

Veja o artigo "Prevenção e Higiene oral", na pág. 24

€14,00

ÔMEGA-3
VIDA CELEIRO
90 cápsulas
Suplemento alimentar à base de óleo de peixe.

€40,43

COENZIMA Q10 60 MG
SOLGAR
30 cápsulas
Suplemento alimentar com Coenzima Q10 60 mg.

€37,49

RESVERATROL
SOLGAR
60 cápsulas
Suplemento alimentar com resveratrol.

€7,80

ALHO 500 MG
VIDA CELEIRO
120 cápsulas
Suplemento alimentar à base de óleo de alho.

€19,99

COLESTEROL
BIONAL
40 cápsulas
Suplemento alimentar com alcachofra, óleo de linhaça e levedura de arroz vermelho.

€12,59

TENSIFIT
BIONAL
80 cápsulas
Suplemento alimentar à base de plantas e vitamina E.

UMA FESTA DE ANOS + SAUDÁVEL

Festas de aniversário são, geralmente, sinónimo de excesso de açúcar, sal e gordura saturada. Saiba como tornar as festas das crianças mais saudáveis, mas igualmente divertidas.

Nas festas de aniversário, sobretudo dos mais novos, é frequente termos uma oferta generosa de alimentos ricos em açúcar, sal e gordura saturada. Apesar de se tratarem de situações ocasionais, o consumo destes alimentos, em especial por parte das crianças, pode ser bastante excessivo. Neste sentido, porque não optarmos por incluir também algumas alternativas mais saudáveis sem comprometer a diversão dos mais novos?

A alimentação em idade escolar é extremamente importante, sendo essencial para a promoção do crescimento e do desenvolvimento saudáveis. Optar por organizar uma festa com inclusão de algumas alternativas mais saudáveis – sem que haja uma percepção de privação ou proibição em relação a outros alimentos – pode ser uma oportunidade para que as crianças experimentem diferentes alimentos e formas de inclusão dos mesmos de maneira divertida.

5 IDEIAS PARA UMA FESTA MAIS SAUDÁVEL E DIVERTIDA

1 Envolva-os na preparação

Para promover uma melhor aceitação dos alimentos, envolva a criança na seleção e preparação das refeições/snacks que serão apresentados. Explorem cores, sabores, cheiros e texturas. Desta forma, confere-lhe uma certa responsabilidade e promove a criatividade. Envolver as restantes crianças convidadas pode tornar-se numa experiência bastante divertida, proporcionando que se entusiasmem com a ideia de fazerem a sua própria comida, criando recordações à mistura.

€5,99

PANCAKE & WAFFLE MIX ORIGINAL BIO
ISWARI
400 g
Mistura para panquecas e waffles biológicas.

€2,20

SUMO DE MAÇÃ BIO
VIDA CELEIRO
750 ml
100% sumo de maçã pasteurizado e biológico.

€3,44

CHOCOLATE PRETO CULINÁRIA 70%
VIDA CELEIRO
200 g
Chocolate preto biológico com 70% de cacau, para culinária.

€4,89

FRUITY RINGS
HOLLE
125 g
Biscoitos de trigo espelta com tâmaras, manteiga e aveia. Biológicos.

€2,79

MANTEIGA DE AMENDOIM BIO
VIDA CELEIRO
230 g
Manteiga cremosa de amendoim biológica.

€7,79

MISTURA PARA BOLACHAS COM PEPITAS DE CHOCOLATE
VIDA CELEIRO
500 g
Mistura biológica para fazer bolachas.

€2,64

GOMAS FRUTA VEGAN SEM GLÚTEN URSINHOS
BIONA
75 g
Gomas vegan com sabor a fruta de agricultura biológica, em forma de ursinhos.

2 Estação buffet "do it yourself"

Também no sentido de envolver as crianças na preparação, experimente montar uma estação "do it yourself" ("faça você mesmo"). Pode optar por diferentes tipos de alimentos para este efeito. Por exemplo: numa mesa à parte, coloque panquecas e diferentes toppings e coberturas, para que cada um possa fazer a sua combinação preferida. Opte por umas panquecas mais saudáveis, por exemplo de banana e aveia, e ofereça diferentes tipos de fruta cortada para topping (ainda que também possam estar presentes alimentos como o chocolate, mel ou xarope de agave).

3 Pequenas alterações que fazem a diferença

Na preparação das sandes de queijo, fiambre ou outras, não coloque manteiga; experimente acrescentar um tipo de vegetal - como alface, cenoura ralada ou tomate -, apresentando várias alternativas para corresponder a diferentes gostos. Varie também o pão que utiliza, optando por um pão mais escuro, como de mistura ou centeio - são opções com maior teor em fibra.

Caso não dispense as batatas fritas, troque por umas chips no forno. Caso as gomas sejam um essencial, opte por uma alternativa mais saudável (por exemplo, com aromas naturais e ingredientes biológicos). Desta forma, consegue um meio termo entre as opções saudáveis e as preferências do aniversariante que não deixam de ser prazerosas e de proporcionar bons momentos.

4 Aposte na fruta

A inclusão de mais fruta pode ser uma opção interessante, nomeadamente, para tornar os doces mais saudáveis. Adicionar morangos a uma gelatina ou maçã a um bolo pode ser uma boa opção para aumentar o teor de fibra e reduzir a adição de açúcar em algumas preparações. Sempre que possível, opte por fruta biológica e da época.

5 Convívio em movimento

Apesar da comida ser importante numa festa, o convívio é essencial. Uma forma simples de organizar uma festa mais saudável e divertida é promover a atividade física. Caso a festa seja realizada num espaço exterior, não será difícil organizar alguns jogos tradicionais - as crianças vão adorar. Por outro lado, caso seja num espaço interior, como em casa, opte por jogos como a caça ao tesouro - ponha toda a gente a mexer.

UMA RECEITA SAUDÁVEL E ORIGINAL A EXPERIMENTAR:

DELÍCIA DE BANANA

INGREDIENTES

- Bananas
- Manteiga de amendoim bio Vida Celeiro
- Chocolate de culinária bio Vida Celeiro
- Óleo de coco virgem bio Naturefoods (opcional)

PREPARAÇÃO

- Coloque o chocolate a derreter em banho-maria (opção: acrescente uma colher de chá de óleo de coco).
- Corte as bananas em quatro partes e coloque pauzinhos de gelado em cada porção de banana. Envolva com alguma manteiga de amendoim (quantidade a gosto).
- No final, verta o chocolate derretido sobre a banana. Leve ao congelador e sirva ainda frio. Pode também optar por decorar com toppings como amendoim torrado.

NÃO SE ESQUEÇA

A ALEGRIA E SATISFAÇÃO DAS CRIANÇAS É FUNDAMENTAL: apresente alternativas de forma divertida em vez de apresentar determinados alimentos como sendo proibidos.

Própolis em cosmética

É utilizada desde a Antiguidade e as substâncias que a compõem têm grandes benefícios para a saúde.

Benefícios para a pele

Devido aos vários compostos bioativos que a compõem, a própolis tem vários benefícios para todos os tipos de pele (sensíveis, reativas, maduras, tendência acneica):

- Propriedades reparadoras e regeneradoras;
- Ajuda a reduzir a vermelhidão;
- Regula e reduz o excesso de oleosidade;
- Ajuda a suavizar marcas de acne;
- Antioxidante: rica em flavonoides, que combatem os radicais livres;
- Antienvelhecimento: estimula a produção de colagénio (a proteína responsável pela elasticidade e firmeza da pele);
- Hidrata e nutre em profundidade.

Provém de tantas fontes vegetais diferentes, que pode conter centenas de substâncias – estima-se que 200 componentes bioativos. São estes componentes, incluindo os flavonoides, que lhe conferem as propriedades antioxidantes, reparadoras e regeneradoras. Saiba mais sobre a própolis.

O QUE É

Utilizada desde a Antiguidade pelos egípcios, gregos e romanos, a própolis é uma resina cerosa que as abelhas produzem a partir de exsudados vegetais, resinas florais, folhas e rebentos de diferentes espécies de árvores, e que utilizam para reparar os buracos e fissuras que aparecem nas suas colmeias.

PRÓPOLIS PARA UM CABELO BONITO

A própolis ajuda a reter a água e os óleos ou lípidos naturais do cabelo. Hidrata os cabelos secos e baços, conferindo-lhes brilho e suavidade, facilitando o pentear. Além disso, regula a secreção sebácea e ajuda a acalmar a descamação e a irritação, reduzindo, assim, a comichão e a secura.

200

*Número de compostos bioativos que a própolis contém.

BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE ORAL

Os produtos à base de própolis têm uma ampla gama de aplicações em várias especialidades de odontologia, graças à riqueza das propriedades dos seus componentes. Proteger os dentes sensíveis e prevenir a formação de cáries e de placa bacteriana são as formas como a própolis pode contribuir para uma saúde oral.

€6,89

PASTA DENTES ARGILA+PRÓPOLIS BIO
CATTIER
75 ml
Sem flúor. Pasta dentífrica com argila e própolis. Protege as gengivas e dentes sensíveis.

€15,49

BÁLSAMO REPARADOR BIO
PROPOLIA
30 ml
Bálsamo com própolis, manteiga de karité e mel. Repara e nutre a pele seca e fragilizada.

€14,69

ROLL ON SOS IMPERFEIÇÕES BIO
PROPOLIA
15 ml
Para uma pele sem borbulhas nem marcas residuais. Ação corretiva e apaziguante.

€19,99

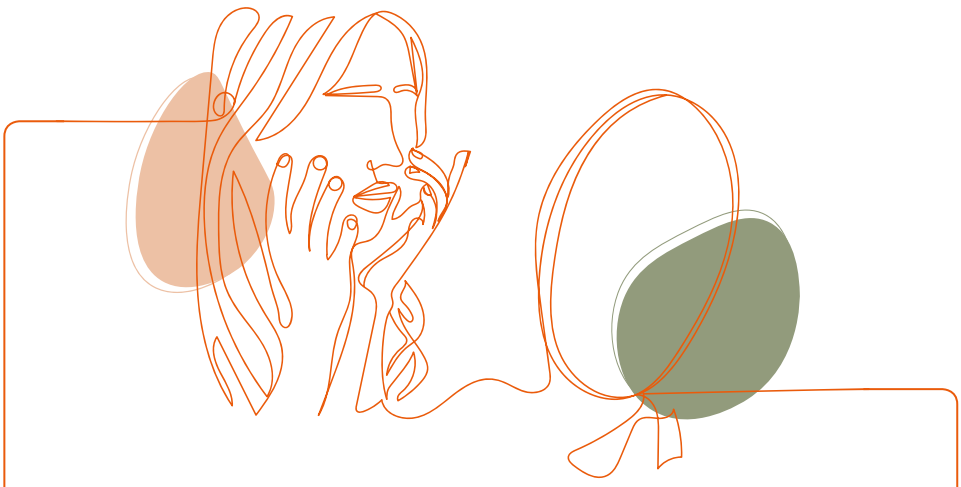
MÁSCARA CAPILAR BIO
PROPOLIA
200 ml
Confere ao cabelo elasticidade, brilho, hidratação e nutrição.

€14,69

CHAMPÔ TRATAMENTO BIO
PROPOLIA
200 ml
Com propriedades apaziguantes do mel, da própolis, do cade e da argila. Adequado para cabelo normal a oleoso.

€15,29

BIO GEL PERNAS LEVES
PROPOLIA
75 ml
Alivia a sensação de fadiga das pernas. Ação calmante e relaxante. Não cola.



COMO PREPARAR A PELE PARA O TEMPO FRIO

Com a chegada do inverno, há certos cuidados que deve considerar para manter o aspeto saudável da pele. Descubra quais.

A pele é um órgão extremamente sensível aos fatores ambientais que nos rodeiam. Por essa razão, e com a mudança de estação, é expectável que se verifiquem também algumas modificações a nível cutâneo. A chegada do inverno traz uma descida geral das temperaturas e a diminuição da humidade do ar. Associada à utilização de aparelhos próprios para o aquecimento interior e aos banhos com água a temperaturas mais elevadas, esta variação vai provocar na pele uma maior tendência para secar e ficar irritada. Mas há formas de a cuidar.

QUE CUIDADOS DEVO ADOTAR?

Prevenir a pele seca e garantir que a mesma se mantém saudável ao longo de toda a estação, passa pela adoção de alguns comportamentos no dia a dia. Um dos mais importantes consiste na realização de uma *skincare* ("cuidados de pele") adequada à estação, que deve incluir os seguintes passos: esfoliação, hidratação e fotoproteção.

1. ESFOLIAÇÃO

A esfoliação, mecânica ou química, assegura a remoção de células mortas, impurezas e excesso de sebo, permitindo uma limpeza mais eficaz da pele e promovendo a sua renovação. Isto concede à pele um aspeto mais uniforme e prepara-a para o passo seguinte, a hidratação cutânea. No caso dos esfoliantes químicos, isto é possível devido à presença de compostos capazes de "dissolver" impurezas presentes na superfície da pele. Idealmente, a esfoliação deve ser feita uma a duas vezes por semana, consoante o tipo de pele.

2. HIDRATAÇÃO

No inverno, torna-se especialmente relevante garantir uma correta hidratação da pele, por forma a contrariar a sua tendência para secar. Esta hidratação é naturalmente assegurada pela presença de água e de ácido hialurónico. Considerando que o ácido hialurónico também é responsável pelo preenchimento das diferentes camadas da pele, além dos cremes hidratantes, o recurso a séruns ricos neste ácido também pode ser uma opção a considerar. No domínio da suplementação alimentar, além de suplementos contendo ácido hialurónico, o recurso ao colagénio é também benéfico, já que apresenta resultados positivos ao nível da hidratação e elasticidade da pele.

3. FOTOPROTEÇÃO

Não se deixe enganar pelo céu nublado. Mesmo com a redução da exposição solar, a proteção é necessária. À semelhança do que acontece no verão, também no inverno deve aplicar um protetor solar, 15 a 30 minutos antes da exposição solar, e com reforço de duas em duas horas. Apesar de se recomendar um fator de proteção solar mínimo de 30, deve considerar também o fotótipo da pele (se é mais clara ou mais escura). É fundamental que este passo seja o último, uma vez que vai constituir uma barreira contra os raios solares, conferindo proteção cutânea.

Deve ter presente que a escolha dos produtos se deve adequar ao tipo e características da sua pele.

3 PASSOS ESSENCIAIS PARA A SUA PELE

Na sua rotina de *skincare* ("cuidado com a pele"), é fundamental seguir os três passos essenciais:

ESFOLIAÇÃO

HIDRATAÇÃO

FOTOPROTEÇÃO

Não se esqueça:

* **A diminuição da humidade do ar, a utilização de aparelhos para o aquecimento e os banhos com água a temperaturas elevadas refletem-se numa pele mais seca e irritada.**

€11,54

ESFOLIANTE FACIAL TORANJA BIO LIMPEZA DO ROSTO
DR. ORGANIC

150 ml

Com partículas de lava vulcânica, toranja biológica e ácido salicílico mais AHA (alfa-hidroxiácidos) naturais de frutos.

€14,99

CREME DE DIA ROSA DAMASCENA BIO
LOGONA

30 ml

Com rosa damascena biológica e um ingrediente ativo extraído de algas castanhas.

€18,99

CREME PROTETOR SOLAR FPS 30 - PROTEÇÃO ELEVADA
SOLAR TEA

100 ml

Com filtros minerais, para proteger a pele dos raios UVA e UVB.

€7,99

COLAGÉNIO
VIDA CELEIRO

90 comprimidos

Suplemento alimentar que fornece colagénio hidrolisado, magnésio e vitamina C.

€39,99

ÁCIDO HIALURÓNICO
VIRIDIAN

30 cápsulas

Suplemento alimentar que fornece colagénio hidrolisado, magnésio e vitamina C.

CONSULTÓRIO

por **DR. PEDRO LÔBO DO VALE**
médico de clínica geral

PERGUNTAS E RESPOSTAS

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

Como podemos prevenir a depressão sazonal?

MARIANA, AVEIRO

Cara leitora,
Internacionalmente designada por *seasonal affective disorder* (SAD), é um tipo de depressão que está relacionada com as mudanças de estação – particularmente associada aos meses mais frios – e que afeta, sobretudo, os países do hemisfério norte.

A causa para a ocorrência de depressão sazonal ainda não é totalmente compreendida. Contudo, ocorrendo sobretudo nas estações do ano com os dias mais curtos, parece estar associada à redução da exposição à luz solar, o que pode levar a um desequilíbrio dos níveis de serotonina (neurotransmissor envolvido na regulação do humor, sono e apetite).

A adoção de algumas medidas ao nível do estilo de vida pode contribuir para prevenir a SAD. Para isso, deve ter-se alguma exposição solar diariamente, praticar exercício físico de forma regular e adotar estratégias para a gestão do stresse. A terapia da luz, ou fototerapia, pode ser também interessante. Neste tipo de terapia, feita normalmente em sessões matinais de 10 a 15 minutos, é forçada a exposição do corpo à luz com equipamentos que usam lâmpadas cerca de 20 vezes mais fortes que as tradicionais.

Fatores como o défice em vitamina D podem aumentar o risco de desenvolvimento desta condição, pelo que a suplementação – ajustada aos níveis séricos – pode ser benéfica.

Adicionalmente, segundo alguns estudos, a suplementação com 5-HTP ou com Erva de São João, poderá também ter um efeito positivo.

A *seasonal affective disorder* (SAD) é um tipo de depressão relacionado com as mudanças de estação, particularmente associado aos meses mais frios.

No inverno, tenho sempre as mãos e os pés frios, e, muitas vezes, frieiras. Como posso prevenir que isso aconteça?

LUÍSA, COIMBRA

Cara leitora,
A má circulação é uma das causas mais comuns para pés e mãos frios, uma vez que pode levar a uma dificuldade na circulação sanguínea até às extremidades, mantendo-as mais frias do que o resto do corpo. Estes problemas de circulação nas extremidades podem dar origem às frieiras – inflamação cutânea que normalmente afeta a pele das mãos e dos pés, caracterizada por zonas inchadas e vermelhas, podendo ser dolorosas e/ou causar prurido e até feridas. Para estimular a circulação e evitar o aparecimento de frieiras, deve proteger-se do frio e usar roupas adequadas (luvas, calçado, camisolas quentes), e evitar oscilações acentuadas de temperatura e o contacto direto das mãos e pés com aquecedores. Nalgumas situações, pode optar por utilizar alguns compostos como os ácidos gordos ómega 3, o picnogenol ou a planta *ginkgo biloba L* – aliados para uma circulação adequada.

Estou com o sono desregulado, o que posso fazer?

SANDRA, FARO

Cara leitora,
O sono é essencial para a manutenção do equilíbrio do nosso organismo, sendo que os adultos necessitam, de uma forma geral, de sete a oito horas de sono por noite.

Quando existem perturbações do sono, é essencial averiguar quais as possíveis causas – situações de stresse, depressão e ansiedade, menopausa, apneia do sono, entre outras. Antes do recurso a terapia medicamentosa, avaliando cada situação em particular, pode haver uma abordagem de forma mais natural:

- Evitar a utilização de aparelhos eletrónicos à noite. Os dispositivos eletrónicos, incluindo computadores, tablets e smartphones, emitem uma luz azul que, durante a noite, pode atrasar a produção de melatonina, a hormona que provoca o sono;
- Procurar um hobby ou passatempo relaxante;
- Evitar o consumo de cafeína e álcool ao final do dia, pois podem ter um impacto negativo no sono. A cafeína pode permanecer no organismo até seis horas depois da última chávena. Embora o álcool possa ajudar algumas pessoas a adormecer, perturba a arquitetura normal do sono e pode aumentar o risco de acordar durante a noite, o que leva a uma pior qualidade do sono;
- Prática de exercício físico de forma regular;
- Optar pela toma de suplementos alimentares (de forma adequada à situação em particular) à base de melatonina e/ou de plantas como a passiflora, papoila-da-califórnia, erva-cidreira e valeriana;
- Não adormecer na sala. O hábito de adormecer no sofá pode levar a que o sono não seja tão repousante, acordando mais tarde para se deslocar para a cama.

Quero prevenir constipações durante o inverno, por isso, gostaria de saber quais as principais recomendações para ajudar o meu sistema imunitário.

ANA MARIA, MONTIJO

Cara leitora,
Para ajudar a reforçar o sistema imunitário e prevenir constipações, quando existem comorbilidades (como a diabetes, obesidade, doenças renais ou cardiovasculares), idade acima dos 60 ou quando as defesas estão em baixo, pode ser recomendada a vacinação contra a gripe e Covid-19 (deve ser avaliado caso a caso).

Outros cuidados importantes são a prática de uma alimentação equilibrada e de uma atividade física moderada: deve incluir, na sua alimentação, fruta e legumes, e evitar o consumo de alimentos ricos em açúcar. Alguns nutrientes como a vitamina C, vitamina D, zinco e substâncias como a própolis podem ser considerados aliados do sistema imunitário. Também plantas como a equinácea e o sabugueiro podem ajudar no suporte das nossas defesas.

Reforçar o sistema imunitário de uma forma mais natural é uma estratégia para ajudar a prevenir os resfriados e as infeções de inverno.

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

CELEIRO NA COZINHA

RECEITAS PARA O CONFORTAR NO FRIO DO INVERNO

De pratos principais à sobremesa, sem esquecer snacks saudáveis, deixamos-lhe um menu de inverno, para aconchegar também o estômago nesta estação do ano.

RAMEN DE TOFU

6 a 7 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 400 g Tofu Vida Celeiro
- 1 Embalagem Brown Rice Instant Miso Soup ou 4 colheres de sopa de Miso de arroz
- 1 Embalagem noodles Udon
- 4 a 5 Colheres de sopa de molho de soja
- 3 Colheres de sopa de gengibre fresco ralado
- 2 Colheres de sopa de óleo de sésamo tostado
- 2 Colheres de sopa de chá Príncipe
- 2,5 l Água
- 250 g Acelgas picadas
- 250 g Cogumelos fatiados
- 1 Cebola roxa fatiada em meias-luas
- 1 Chávena de cenoura em juliana

PREPARAÇÃO

- Corte o tofu em pequenos quadrados e tempere com 2 colheres de molho de soja, 1 colher de óleo de sésamo e 2 colheres de gengibre ralado. Envolva bem e leve ao forno a 180º C, durante cerca de 15 minutos ou até dourar;
- Enquanto o tofu está a dourar, coloque a água ao lume com o chá Príncipe e uma colher de gengibre ralado;
- Após a água ferver, coe a infusão para um tacho e adicione 2 colheres de sopa de molho de soja. Volte a levar ao lume e, quando levantar fervura, adicione os noodles, deixando-os cozinhar por 5 minutos;
- Retire os noodles, reservando a infusão em que foram cozinhados, escorra-os bem e adicione uma colher de óleo de sésamo para que não fiquem colados;
- Na mesma infusão em que cozinhou os noodles, junte os vegetais e cozinhe-os por alguns minutos (a infusão de chá é o caldo do ramen);
- Quando os vegetais estiverem a seu gosto e o tofu dourado, junte tudo numa taça e deixe arrefecer alguns minutos, antes de adicionar as saquetas de miso (desta forma as bactérias boas do miso são preservadas).

Informação Nutricional por 100 g

ENERGIA	LÍPIDOS	HIDRATOS DE CARBONO
189 kJ 45 kcal	1,5 g saturados: 1,5 g	5 g açúcares: 5 g
FIBRA	**PROTEÍNAS**	**SAL**
1 g	2,6 g	0,17 g

SUGESTÃO QUANDO SERVIR O RAMEN, PODE AINDA POLVILHÁ-LO COM COENTROS.

KETCHUP PICANTE

INGREDIENTES

- 2 Tomates médios bem maduros
- 6 Tâmaras
- 1 Colher de sopa bem cheia de vinagre de sidra
- 1 Colher de sopa de sementes de mostarda
- ½ Colher de paprika fumada
- Alho em pó q.b.
- Sal q.b.
- Pimenta de caiena a gosto

PREPARAÇÃO

- Junte todos os ingredientes, temperando a gosto, e triture com uma varinha mágica;
- Retifique os temperos no final e sirva fresco.

Informação Nutricional por 100 g

ENERGIA	LÍPIDOS	HIDRATOS DE CARBONO
353 kJ 84 kcal	1,2 g saturados: 1,2 g	17,3 g açúcares: 17,3 g
FIBRA	**PROTEÍNAS**	**SAL**
2,9 g	2,1 g	0,02 g

DICA
PARA TORNAR A SUA REFEIÇÃO AINDA MAIS DELICIOSA, SIRVA OS HAMBÚRGUERES COM KETCHUP PICANTE

ESTA É UMA RECEITA **VEGAN.**

HAMBÚRGUER DE TEMPEH E FEIJÃO VERMELHO

6 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 3 Chávenas de feijão vermelho bem cozido
- 250 g Tempeh
- 30 g Salsa picada
- 150 g Cebola roxa picada
- 2 Colheres de sopa de azeite extra-virgem
- 1 Colher de chá de paprika fumada
- 1 Colher de café de alho em pó ou 1 dente de alho picado
- 1 Colher de chá de cominhos
- 1 Saqueta de miso "Hot & Spicy" da Clearspring
- 2 Colheres de sopa de farinha de aveia sem glúten

PREPARAÇÃO

- Escorra o feijão, reservando a água de cozedura ou da conserva para adicionar à massa do hambúrguer, caso esta fique demasiado seca;
- Triture o feijão grosseiramente, recorrendo a uma varinha mágica;
- Pique o tempeh bem miudinho, assim como a salsa e a cebola roxa (se preferir, pode refogar a cebola em azeite);
- Junte todos os ingredientes anteriores e tempere com o miso, o azeite e os restantes condimentos, envolvendo bem com o feijão e a farinha de aveia;
- Quando a pasta atingir uma textura fácil de manusear, retire pequenas porções e comece a moldar os hambúrgueres no tamanho que desejar. Se sentir que a massa está muito seca, junte um pouco da água da cozedura do feijão;
- Leve os hambúrgueres ao forno a 180º C, durante cerca de 20 minutos.

Informação Nutricional por 100 g

ENERGIA	LÍPIDOS	HIDRATOS DE CARBONO	FIBRA	PROTEÍNAS	SAL
503 kJ 120 kcal	4,1 g saturados: 4,1 g	10,2 g açúcares: 10,2 g	5 g	8 g	0,15 g

8 PORÇÕES

BOLO DE MAÇÃ E LIMÃO COM RECHEIO DE LEMON CURD

INGREDIENTES

- 220 g Farinha Dove's Farm self raising, sem glúten
- 30 g Amido de milho
- 4 Ovos
- 1 Colher de chá de fermento em pó
- 60 ml Óleo de coco neutro
- 140 g Maçã reineta fatiada fina
- 125 g Xilitol
- 100 ml Sumo de limão
- Raspa de 2 limões médios

Para o lemon curd

- 6 Gemas de ovos
- 60 ml Geleia de agave (pode substituir por xilitol)
- 60 ml Sumo de limão
- 30 ml Óleo de coco neutro
- Raspa de 1 limão

PREPARAÇÃO

- Raspe os limões e envolva a raspa no xilitol, para que se soltem os óleos naturais do limão. Reserve;
- Esprema o limão e regue as fatias de maçã com o sumo;
- Peneire a farinha e o amido de milho com o fermento e reserve;
- Separe as gemas das claras;
- Bata muito bem as gemas com o xilitol já envolto na raspa de limão, até obter uma massa esbranquiçada (pelo menos durante 10 minutos);
- Adicione o óleo de coco e a mistura da farinha com o amido de milho, o fermento, a maçã fatiada regada com o sumo de limão e as claras em castelo, e envolva bem;
- Leve ao forno pré-aquecido a 180º C, numa forma de bolo Inglês, durante cerca de 45 minutos. Retire e deixe arrefecer;
- Para o lemon curd, coloque todos os ingredientes num tacho e leve ao lume baixo, mexendo bem com um fouet, de forma a que não se criem grumos nem que o preparado se agarre ao fundo do tacho. Mantenha este processo até que o preparado engrosse e fique cremoso;
- Com o bolo já arrefecido, divida-o em duas partes e recheie-o com o lemon curd;
- Volte a uni-las e cubra o bolo com o resto do lemon curd.

DICA
PARA O LEMON CURD, SE PREFERIR, PODE SUBSTITUIR A GELEIA DE AGAVE POR XILITOL.

Informação Nutricional por 100 g

ENERGIA	LÍPIDOS	HIDRATOS DE CARBONO	FIBRA	PROTEÍNAS	SAL
997 kJ 238 kcal	11,3 g saturados: 11,3 g	35 g açúcares: 35 g	0,5 g	5,2 g	0,29 g

BARRITAS ENERGÉTICAS

14 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 150 g Amêndoas com pele
- 50 g Caju
- 150 g Sementes de abóbora
- 130 g Chocolate Vida Celeiro 70% cacau
- 1 Colher de sopa de óleo de coco neutro
- 30 g Flocos de aveia sem glúten
- 2 Colheres de sopa de manteiga de amêndoa
- 20 g Xilitol (facultativo)

PREPARAÇÃO

- Coloque numa frigideira, ou num tabuleiro de forno, as sementes de abóbora, o caju e as amêndoas, e toste-as. Deixe arrefecer;
- Derreta o chocolate com óleo de coco;
- Triture grosseiramente as oleaginosas tostadas e envolva com o chocolate, derretido a manteiga de amêndoa e os flocos de aveia. Caso pretenda obter uma mistura mais doce, pode adicionar um pouco de xilitol;
- Forre uma forma de brownie ou um pirex com papel vegetal, e disponha o preparado. O uso de papel vegetal é indispensável para facilitar o desenformar;
- Leve ao frigorífico até que fique totalmente solidificado;
- Depois de solidificado, retire da forma e corte as barrinhas num tamanho a seu gosto.

Informação Nutricional por 100 g

ENERGIA	LÍPIDOS	HIDRATOS DE CARBONO	FIBRA	PROTEÍNAS	SAL
2403 kJ 574 kcal	46 g saturados: 46 g	19,7 g açúcares: 19,7 g	8,8 g	19,2 g	0,01 g

MorgenLand

Frutos secos

Ideais para lanches de alta qualidade nutricional e para as melhores receitas culinárias.

VIAGENS

Chipre

UM PÉ NA EUROPA E OUTRO NO MÉDIO ORIENTE

A sua posição geográfica torna-a uma ilha rica em distintas culturas. Das praias com água cristalina à montanha, Chipre tem tanto natureza como história para oferecer.

Encontra-se no meio do Mediterrâneo, e ainda que geograficamente pertença à Ásia, faz parte da Europa: aderiu à União Europeia em 2004 e é membro da Zona Euro desde 2008. Contudo, o Chipre ainda se encontra em processo de adesão ao espaço Schengen (que permite a livre circulação de pessoas sem estarem sujeitas a controlo de fronteiras). Assim, se estiver a pensar visitar esta ilha, conte em ter de apresentar o cartão de cidadão ou passaporte válidos aquando da sua chegada. A proximidade com o Médio Oriente e com África é grande, o que se reflete, também, na sua cultura.

AS MELHORES PRAIAS

Chipre é bem conhecido pelas suas praias de água límpida e translúcida, de temperatura agradável até para os mais friorentos. Na costa leste, situa-se uma das estâncias balneares mais conhecidas: Ayia Napa, onde fica a famosa Nissi Beach. Protaras é também uma zona balnear bem concorrida e com praias cheias de encanto. Estas duas zonas tendem a encher-se de turistas. Por isso, se preferir praias mais calmas, opte pela costa de Polis ou de Paphos (onde, além de praia, pode conhecer túmulos reais, ruínas, igrejas e locais de culto) e Coral Bay, ambas na zona ocidental. Se preferir praias mais tradicionais, o norte da ilha é o melhor – na área de Kato Pyrgos.

NAS MONTANHAS

Depois das praias, suba até às montanhas cipriotas: os Montes Troodos. Visite as aldeias pitorescas e não deixe de espreitar as várias igrejas com frescos deslumbrantes. No topo das montanhas, a 1952 metros, encontra-se o Monte Olimpo que, no inverno, tende a ficar coberto de neve (e onde até existem algumas pistas de ski). Qual a altura do ano em que vai preferir visitar esta ilha?

IDIOMA

A LÍNGUA OFICIAL DO CHIPRE NÃO É APENAS UMA, MAS DUAS: O GREGO E O TURCO.

SABIA QUE...

Chipre é conhecida como a ilha de Afrodite, a deusa do amor e da beleza, havendo vários mitos ancestrais que fazem crer que foi aqui que terá nascido esta figura mitológica grega?

* Uma capital dividida

Nicósia é a única capital do mundo que ainda se encontra dividida. Desde 1974 que a parte norte da cidade se encontra sob jurisdição turca. Por isso, se quiser visitar este lado da capital do Chipre, vai precisar de ter um passaporte. Dada esta divisão, é normal encontrar-se nalgumas ruas de Nicósia barricas e militares da ONU (Organização das Nações Unidas), que patrulham a faixa que separa a cidade em duas. Para a atravessar, existem dois check points que podem ser cruzados a pé, e um ponto para o fazer de carro. Escusado será dizer que ambos os lados da cidade têm diferentes marcas da cultura dominante.

Bach®
ORIGINAL
FLOWER ESSENCES

DOMINE AS SUAS EMOÇÕES

Utilize o seu potencial com os 38 Florais de Bach® Original

PRODUTO ELEITO

IOBOSCOVIVO: *alimentos com cogumelos Shiitake biológicos*

A ideia desta marca foi incluir o cogumelo Shiitake numa gama de produtos alimentares biológicos e perfeitos para qualquer momento do dia, do pequeno-almoço ao jantar.

Se acha que todos os cogumelos são iguais, desengane-se. Que o diga o cogumelo Shiitake (*Lentinula edodes*) que, nos últimos tempos, tem ganhado relevância no mundo da gastronomia, apesar de a Medicina Tradicional Chinesa já o utilizar há largos anos. A marca Iboscovivo pegou neste fungo para oferecer aos consumidores os melhores produtos para qualquer hora do dia.

O COGUMELO SHIITAKE

O cogumelo Shiitake tem um sabor incrível, chamado "umami", ou seja, é um realçador de sabor. O que significa que em conjunto com ingredientes, doces ou salgados, poderá realçar e caracterizar a sua perceção e sabor.

A PRODUÇÃO DO SHIITAKE DA IOBOSCOVIVO

A produção dos cogumelos Shiitake desta marca ocorre em substratos de madeira de carvalho, para maximizar as suas características organolépticas e de acordo com um método único que lhe permite conter uma quantidade superior de vitamina D (em comparação com os cogumelos Shiitake comuns), fornecendo 116 µg por 100 gramas de produto. De acordo com o Departamento de Agricultura dos Estados Unidos, o cogumelo Shiitake comum fornece apenas 0,06 µg de vitamina D por 100 gramas de produto.

SABIA QUE...

OS COGUMELOS SHIITAKE IOBOSCOVIVO TÊM UMA QUANTIDADE SUPERIOR DE VITAMINA D DO QUE OS COGUMELOS SHIITAKE COMUNS?

CARACTERÍSTICAS GERAIS DOS PRODUTOS ALIMENTARES IOBOSCOVIVO

Procurando sempre oferecer o melhor aos consumidores, a Iboscovivo aposta na qualidade dos seus produtos, que são:

- → Biológicos;
- → Vegan;
- → Sem lactose;
- → Cogumelos Shiitake provenientes de cultivo europeu certificado (origem: UE);
- → Alto teor em vitamina D (que contribui para o normal funcionamento do sistema imunitário);
- → Alto teor em fibra;
- → Fonte de proteínas.

GRESSINOS ESPELTA SHIITAKE ALECRIM BIO (existem também gressinos com sementes OU curcuma)
· **50 g** · **€2,99** ·
Palitos de trigo espelta integral, azeite, cogumelos Shiitake e alecrim. Sem fermento. Com alto teor em fibra e vitamina D. Fonte de proteínas.

BISCOITOS CACAU SHIITAKE BIO (existem também biscoitos com maçã curcuma OU amêndoa coco)
· **50 g** · **€2,99** ·
Biscoitos integrais com aveia, trigo, cacau, cogumelos Shiitake e pepitas de chocolate. Teor de cacau: 70% mínimo. Com alto teor em fibra e vitamina D.

COGUMELO SHIITAKE DESIDRATADO GRANULADO/ FATIADO BIO
· **8 g** · **€2,59** ·
Cogumelos Shiitake biológicos desidratados. Com alto teor em vitamina D. Uma saqueta de 8 g contém 185% do valor de referência de vitamina D.

MIX HOT CHOCOLATE SHIITAKE CANELA BIO
· **35 g** · **€3,19** ·
Preparado em pó instantâneo para bebida quente achocolatada com cacau, pepitas de chocolate, cogumelos Shiitake e canela em pó. Com alto teor em fibra e em vitamina D. Teor de cacau: 70% mínimo.

MIX HOT CHOCOLATE SHIITAKE CASTANHA BIO
· **35 g** · **€3,19** ·
Preparado em pó instantâneo para bebida quente achocolatada com cacau, farinha de castanhas, pepitas de chocolate e cogumelos Shiitake. Com alto teor em fibra e em vitamina D. Teor de cacau: 70% mínimo.

Laboratoires ORTIS
DEPUIS 1958

Sistema imunitário e reforço das defesas

Dê prioridade ao seu sistema imunitário e ao da sua família!

Suplementos alimentares

O sabugueiro apoia a resistência do organismo. A vitamina C, D, o zinco e o selénio contribuem para o normal funcionamento do sistema imunitário.

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

AGENDA

SHOWCOOKING CELEIRO

LISBOA

Equipa Nutricionistas Celeiro
9 FEVEREIRO. 10H30. Receitas com Leguminosas. LOJA AV. DA REPÚBLICA

Marta Ferreira . MARTILICIOUS
13 JANEIRO. 10H30. Comida de Conforto. LOJA AV. DA REPÚBLICA

Vanessa Andrade . GREEN SMILES
27 JANEIRO. 10H30. Zero Desperdício. LOJA AV. DA REPÚBLICA
24 FEVEREIRO. 10H30. Receitas com Fruta da Época. LOJA AV. DA REPÚBLICA

Gabriela Oliveira . ACADEMIA VEGAN
17 FEVEREIRO. 10H30. Refeições Rápidas com Proteínas de Origem Vegetal. LOJA AV. DA REPÚBLICA

Mafalda Sena
16 MARÇO. 10H30. Sobremesas Sem Açúcar. C.C. ALMADA FORUM

NORTE

Regina Lima
11 JANEIRO. 10H30. O que Como num Dia. C.C. MAR SHOPPING MATOSINHOS
3 FEVEREIRO. 10H30. Lanches Proteicos e Papas Variadas. C.C. NORTESHOPPING
2 MARÇO. 10H30. Poke Bowls. CC. MAR SHOPPING MATOSINHOS

Alessandra Lossaco
17 FEVEREIRO. 10H30. Receitas Saudáveis com Queijo. . C.C. ALMA SHOPPING, COIMBRA
9 MARÇO. 10H30. Sobremesas de Colher Low-Carb. C.C. ALMA SHOPPING, COIMBRA

TESTES DE INTOLERÂNCIA ALIMENTAR E EPIGENÉTICA

JANEIRO
02. RioSul Shopping Seixal
03. Av. República/Nova Arcada
05. Arena Shopping
06. Parque Nascente
07. MAR Shopping Algarve
08. Av. Roma/Arrábida/Aveiro
10. Alegro Sintra/Vila Real/ Braga Parque
12. Oeiras Parque
13. NorteShopping/ GaiaShopping
14. CascaiShopping
15. Colombo/C.C. Forum Viseu
17. Campo de Ourique/ Alameda Shop & Spot/ GuimarãeShopping
19. Av. República
20. MAR Shopping Matosinhos/ MaiaShopping/Coimbra Alma Shopping
21. Almada Forum
22. Av. Roma/Via Catarina (manhã)/Campus de São João (tarde)
24. Rua 1.º Dezembro
26. Oeiras Parque
28. Alegro Sintra
29. UBBO/Boavista
30. Alegro Montijo

FEVEREIRO
01. Av. República
02. Arena Shopping
03. Alameda Shop & Spot/ Parque Nascente
04. MAR Shopping Algarve/ CascaiShopping
05. Av. Roma/Arrábida
07. RioSul Shopping/Braga Parque
08. Nova Arcada
09. Oeiras Parque
10. NorteShopping/ GaiaShopping
12. C.C. Forum Viseu/Aveiro
14. Alegro Sintra
16. Av. República
17. MAR Shopping Matosinhos/ MaiaShopping/Coimbra Alma Shopping
18. Almada Forum
19. Colombo/Vila Real
21. Rua 1.º Dezembro (manhã)/Campo de Ourique (tarde)/Via Catarina (tarde)/Campus de São João (manhã)/ GuimarãeShopping
23. Oeiras Parque
24. Boavista
25. Alegro Sintra
26. Av. Roma
27. UBBO
28. Alegro Montijo

MARÇO
01. Arena Shopping
02. Arrábida
03. MAR Shopping Algarve/ CascaiShopping
04. Av. Roma/C.C. Forum Viseu
05. RioSul Shopping
06. Av. República/Nova Arcada
09. NorteShopping/Parque Nascente
11. Colombo/Aveiro
13. Alegro Sintra/Alameda Shop & Spot/Braga Parque
15. Oeiras Parque
16. MAR Shopping Matosinhos/ GaiaShopping/Coimbra Alma Shopping
17. Almada Forum
18. Av. Roma/Vila Real
19. Rua 1.º Dezembro
20. Campo de Ourique/ GuimarãeShopping
22. Av. República
23. Boavista/MaiaShopping
24. Alegro Sintra
25. UBBO
26. Via Catarina (manhã)/ Campus de São João (tarde)
27. Alegro Montijo

VALORES: TESTES DE INTOLERÂNCIA: 65€ CADA TESTE · ANÁLISE DE EPIGENÉTICA: 80€ CADA TESTE · SHOWCOOKINGS*. REQUER MARCAÇÃO PRÉVIA ATRAVÉS DO EMAIL WORKSHOPSDECOZINHA@CELEIRO.PT.
*INCLUI OFERTA DE GOODIE BAG CELEIRO. CONSULTE PREÇOS E OUTRAS INFORMAÇÕES EM WWW.CELEIRO.PT.

Gama Age Protection para pele madura

Com extratos naturais de espinheiro amarelo, conhecido pela sua elevada concentração de vitamina C, protege e fortalece a pele.

SKIN CLEAR
com ácidos naturais de frutas

Para peles oleosas e problemáticas

Com ácido salicílico, esta gama é perfeita para absorver a sujidade da pele, como óleos e impurezas, e para a proteger de possíveis irritações.