

# AS 3 COMBINAÇÕES DE ALIMENTOS QUE NUNCA DEVES FAZER NA MESMA REFEIÇÃO

*(...para evitares ficar com a barriguinha inchada e com gases!)*



Miss Kale®  
LIVING NATURALLY

*“Quando a alimentação é errada, a medicina não serve.  
Quando a alimentação é correta, a medicina não é necessária.”*

*Provérbio ayurvédico*

**AVISO LEGAL**

Este e-book foi escrito com intuíto meramente informativos. A informação contida neste e-book não substitui aconselhamento médico ou naturopático. Antes de iniciar qualquer tipo de dieta ou outro programa de saúde consulte um médico ou naturopata. A autora declina expressamente qualquer tipo de responsabilidade decorrente de quaisquer efeitos adversos resultantes do uso ou aplicação da informação contida neste e-book.

Habitar um corpo leve, bonito, jovem, saudável e cheio de energia é precioso e, como costume dizer, um direito de nascença.

O nosso corpo foi desenhado para encontrar-se num estado de harmonia desde que nascemos até que morremos – aliás, essa é a sua predisposição natural.

Contudo, e para que isso seja possível, tu precisas cuidá-lo e fornecer-lhe determinadas ferramentas, nomeadamente alimentos, que vão de encontro às suas necessidades.

Saber quais os alimentos que deves consumir e quais os que deves evitar é fácil, quer pela muita informação que atualmente existe sobre o tema, quer pelo próprio instinto – acredita que, instintivamente, o teu corpo sabe quais os alimentos que o poderão favorecer e quais os que o poderão prejudicar.

No entanto, tão importante como quais os alimentos que tu comes, é a maneira como tu os combinas numa mesma refeição.

Recordo-me que na altura em que mudei a minha alimentação – eliminando por completo a carne, o açúcar, o trigo, alimentos processados e comendo apenas alimentos naturais e biológicos – eu não compreendia a razão pela qual continuava a ter a minha barriga inchada e sempre com uma sensação de peso e desconforto.

Eu estava a comer os alimentos certos, mas nas combinações erradas.

Foi no momento em que comecei a aplicar o princípio da combinação de alimentos que realmente notei uma grande diferença, não só a nível abdominal como também nos meus níveis de energia e na minha pele (caso não saibas, eu sofri de acne durante muitos anos).

Desde então que, após as refeições, sinto-me leve, saciada, com energia e sem rasto de barriga inchada.

**A CURTO PRAZO, UMA POBRE COMBINAÇÃO DE ALIMENTOS PODE LEVAR A:**

- barriga inchada
- gases
- acidez
- prisão de ventre
- fermentação intestinal
- má absorção de nutrientes
- náuseas
- dores de estômago
- sensação de peso e desconforto abdominal

**A LONGO PRAZO, POBRES COMBINAÇÕES DE ALIMENTOS PODEM LEVAR A:**

- aumento de peso
- mau hálito
- gordura localizada
- celulite
- acne
- pele seca
- excesso de toxicidade
- cansaço crônico
- insónias
- problemas digestivos
- envelhecimento precoce
- entre outros.

Tu comes de maneira a obter energia e creio que esse é o principal motivo que te faz escolher alimentos naturais e de alta qualidade - como frutas, vegetais, sementes, oleaginosas, cereais integrais e leguminosas - em vez de alimentos processados ou "comida de plástico".

Porém, de modo a que o processo de digestão, absorção, assimilação e eliminação decorra eficazmente, e que teu corpo consiga beneficiar da energia que se encontra nos alimentos que consumes, tu precisas aprender a combiná-los devidamente.

### *Combinação de alimentos*

O princípio da combinação de alimentos baseia-se na teoria de que diferentes alimentos requerem tempos, enzimas e ambientes digestivos distintos.

Quando o processo digestivo não decorre eficazmente, alimentos não digeridos permanecem no trato digestivo. Quanto mais tempo um alimento fica no teu organismo, que se encontra a uma temperatura média de 37°C, maior a probabilidade de este vir a apodrecer, produzir gases, e tornar-se num resíduo tóxico.

Especialistas que se dedicam a estudar esta temática defendem que as melhores combinações de alimentos são aquelas que permitem que os alimentos entrem no teu corpo, forneçam os nutrientes de que ele necessita, despendam o mínimo de energia e deixem o menos de resíduo possível.

Baseadas neste princípio, aqui ficam 3 combinações de alimentos que deves evitar fazer na mesma refeição:

## #1 - NÃO mistures proteína animal com amidos

Exemplos de proteína animal: todo o tipo de carnes; peixe; marisco; ovos; queijo; iogurtes e leite de origem animal.

Exemplos de amidos: batatas; pão; massas; cereais como o arroz, millet, trigo sarraceno, quinoa, aveia, trigo, espelta, kamut; bolachas; tostas.

Para ser digerida, a proteína animal necessita da enzima pepsina, de ácido hidroclorídrico e de um meio com ph ácido.

Por outro lado, os amidos requerem a enzima ptialina (amilase salivar) que apenas atua eficazmente num meio alcalino.

Quando proteína animal e amidos encontram-se ao mesmo tempo no estômago, o ph ácido e alcalino das respetivas enzimas neutraliza-se e estes dois alimentos não são devidamente digeridos, acabando por fermentar no trato digestivo - criando gases e outros outros compostos tóxicos.

Segundo Dr. Norman Walker, especialista em alimentação natural, este cenário de fermentação e putrefação dos alimentos não digeridos, é "o pior inimigo do envelhecimento precoce", uma vez que cria toxicidade e desgaste no organismo.

Ou seja, carne assada com arroz, peixe com batatas, sandes de salmão, massa com frango, tostas com ovo, pizza com queijo e fiambre, sushi, etc...fora de questão!

Lamento.

Aliás, não, não lamento, pois estou certa de que os benefícios, que notarás ao evitar estas combinações, compensarão a frustração que neste momento possas estar a sentir em relação ao que acabo de te transmitir.

A comida tradicional portuguesa não facilita de todo a implementação deste princípio, uma vez que quase todos os pratos baseiam-se numa mistura de proteína animal com amidos.

Contudo, podes sempre optar por comer apenas um dos elementos - proteína animal ou amidos - e combiná-lo com vegetais, crus ou cozinhados, uma vez que estes são neutros, ou seja, combinam tanto com proteína animal como com amidos.

## #2 - NÃO mistures fruta com outro tipo de alimentos

A fruta é um dos melhores alimentos que tu podes consumir. Encontra-se cheia de energia vital, vitaminas, minerais, água, antioxidantes e tantos outros compostos essenciais à tua saúde, beleza e harmonia.

Porém, não só a maioria das pessoas consome pouca quantidade destes alimentos magníficos, como também os combinam erradamente.

A fruta digere muito rapidamente e quando misturada com outros alimentos densos, como proteína animal e/ou amidos, ela poderá fermentar e apodrecer dentro do teu trato digestivo.

Quando isto acontece, não só os seus nutrientes não são absorvidos devidamente, como também poderá produzir gases, toxicidade, barriguinha inchada, entre outros.

Idealmente, a fruta deverá ser consumida isoladamente, com o estômago vazio e de preferência com um mínimo de 30 minutos antes da ingestão de outros alimentos.

Isto significa que “frutinha” para a sobremesa é coisa do passado!

*Nota: excepcionalmente, a fruta pode ser combinada com folhas verdes, como alface, espinafres, acelgas, aipo, kale.*

### # 3 - NÃO mistures dois tipos de proteína animal na mesma refeição

A proteína animal é um dos alimentos mais difíceis de digerir, exigindo uma quantidade elevada de energia para o fazer.

Proteínas que apresentem estruturas químicas diferentes, como é o caso da carne e dos ovos, digerem de maneira e em tempos distintos. Logo, quando misturadas na mesma refeição, podem comprometer a sua eficaz digestão.

Logo, procura comer apenas um tipo de proteína animal por refeição - no caso de a consumires, claro.

Por outro lado, podes misturar diferentes tipos de proteína vegetal, como por exemplo oleaginosas e sementes ou leguminosas e quinoa.

Segundo a medicina ayurveda (medicina tradicional indiana), pessoas que apresentem um “fogo digestivo” forte, são capazes de lidar melhor com pobres combinações de alimentos, como as acima descritas, em comparação com pessoas que o tenham mais fraco.

Um “fogo digestivo” enfraquecido é o principal motivo pelo qual certas pessoas apresentam problemas digestivos como prisão de ventre, acidez, síndrome do intestino irritável, flatulência, etc. E, uma das maneiras de o fortalecer é precisamente através da implementação destes princípios de combinação de alimentos.

Apesar destes princípios terem base científica, o ideal é que sejas tu mesma a experimentá-los e a sentir os seus efeitos.

Após uma determinada combinação de alimentos que fizeste, como te sentes?

Leve ou pesada? Com energia ou cansada? A tua barriga encontra-se lisa ou inchada? O trânsito do teu intestino está regular ou lento e com gases?

Acima de tudo, e mais do que aplicar teorias de outros, lembra-te de escutar primeiro a sabedoria do teu corpo.

O que é que ele te diz?





---

Com amor e gratidão,  
*Francisca*

## Combinação de alimentos

PROTEÍNA  
ANIMAL

+

VEGETAIS

(todo o tipo de carnes; peixe; marisco;  
ovos; queijo; iogurtes e leite de origem  
animal)

AMIDOS

+

VEGETAIS

(batatas; pão; massas; cereais como o  
arroz, millet, trigo sarraceno, quinoa,  
aveia, trigo, espelta, kamut; bolachas;  
tostas)

FRUTA

FRUTA

+

FOLHAS  
VERDES

folhas verdes  
(alface, espinafres, acelgas, aipo, kale)

[www.misskale.pt](http://www.misskale.pt)

Acompanha-me  
nas redes sociais.  
Espero lá por ti!

blog

[www.misskale.pt/blog](http://www.misskale.pt/blog)

facebook

[www.facebook.com/misskalekiki](http://www.facebook.com/misskalekiki)

instagram

[www.instagram.com/misskalefrancisca](http://www.instagram.com/misskalefrancisca)



Miss Kale®  
LIVING NATURALLY